

## ఆరోగ్యవైద్యక గ్రంథములు

ముఖోదానము	...	3 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	....	4 0 0
ప్రకృతివైద్యతత్వము	....	5 0 0
సుఖసంసారము	...	4 8 0
ప్రణయలీల	...	4 0 0
లోగ మేలకలుగును	...	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సావిరుచుములు	...	0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు	....	0 5 0

## వివిధవ్యాధులకు చికిత్సగ్రంథములు

క్షయరోగము	...	0 12 0
చలిజ్వరము	...	0 6 0
హిష్టిరియా మూర్ఛ	...	0 4 0
బాలెంతరోగము	...	0 4 0
మధుమేహము	...	0 4 0
ఉబ్బినము	...	0 12 0
కలరా	...	0 2 0
మసూచికము	...	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	...	0 2 0
ప్రాణాయామము	...	0 8 0
చర్మవ్యాధులు	...	0 6 0
ఆజీర్ణము	...	0 6 0
సన్నిపాతము	...	0 6 0
పశ్చిము	...	0 6 0
యోగాసనములు	...	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	...	1 8 0
ప్రకృతి వైద్యము	...	0 6 0

# ఉపవాస తత్వ విద్య

ర చ న  
ఎడ్వర్డు ఎర్ల్ హురిన్టన్



అనువాదము :  
పుచ్చా వేంకట్రామయ్య



ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
విజయవాడ-1.



## విషయ సూచిక

---

పీఠిక	...	...	1
రోగులకు పాపులకు ఒక సంజేశము	...		5
౧ ఆరోగ్యముపొందుటకు ఉపవాసము	...		16
౨ వశ్యోపవాసము	....		26
3 ఆనందమునకు ఉపవాసము			34
౪ స్వాతంత్ర్యమునకు			45
౫ శక్తికొఱకై	...		61
౬ సౌందర్యమునకు	...		68
౭ విశ్వాసమునకై	...		74
౮ ధైర్యమునకై	...		81
౯ సైర్యమునకై	...		87
౧౦ శీలముకొఱకై	...		94
౧౧ ఆత్మజ్ఞానమునకై	...		105
౧౨ సహజపరిజ్ఞానమునకు	...		123
౧౩ భక్తికొరకు	...		135
౧౪ ప్రేమకొరకు	...		148
౧౫ ఉపవాసనియమములు	...		166

---





# విషయ సూచిక.

పీఠిక	...	1
రోగులకు పాపులకు ఒక సందేశము	...	5
౧ ఆరోగ్యముపొందుటకు ఉపవాసము	...	16
౨ వశ్యోపవాసము	....	26
3 ఆనందమునకు ఉపవాసము		34
౪ స్వాతంత్ర్యమునకు		45
౫ శక్తికొరకై	...	61
౬ సౌందర్యమునకు	...	68
౭ విశ్వాసమునకై	...	74
౮ ధైర్యమునకై	...	81
౯ సైర్యమునకై	...	87
౧౦ శీలముకొరకై	...	94
౧౧ అత్యుజ్జానమునకై	...	105
౧౨ సహజపరిజ్ఞానమునకు	...	123
౧౩ భక్తికొరకు	...	135
౧౪ ప్రేమకొరకు	...	148
౧౫ ఉపవాసనియమములు	...	168



జగన్మాతయగు ప్రకృతియే చింతామణి

## ఉపవాసతత్వవిద్య

పీఠిక

సిద్ధాంతము సత్యమైనదను సంగతి కాలము నిర్ణయిస్తుంది. మనకున్న సమ్మిశ్రుత ననుసరించి మనము ప్రవర్తిస్తాము. మన ప్రవర్తనవలన మనకూ మన పరిసరములందున్నవారికీ తృప్తినిస్తే ఆ సమ్మిశ్రుతలు ఒప్పదములేనని స్థిరపఱచుకొన వచ్చును.

పది సంవత్సరములు పరిశోధించి, పరికించి క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము శక్తిమంతమైనదనియు, అవసరమైనదనియు నాకున్న విశ్వాసమును, ఇప్పుడుతిరిగి ధృవపఱచుచున్నాను. ఒకటి మొదలు ముప్పది దినముల వరకూ తరగతులుగా వందలాదిమందిచే ఉపవాసములు చేయించాను. వారి దేహములు మాలిన్యములు తొలగి నవ నవత్వమును బొందినవి. వారి మానసిక మాలిన్యములుగూడా చాల భాగము తొలగినందున వారి మనస్సులుగూడా బాగా నిర్మలములైనవి.

అయితే ఉపవాసము క్రమంగానే చేయాలి. ఉపవాసము తప్పుగా చేయుటకన్న చేయకుండుట మంచిది. ఆరోగ్యము విషయములోగూడా పూర్వాచార పరాయణులు, అతివాదులు నని రెండు తెలుగులవారున్నారు. అతివాదులు ఏ కొంత సిద్ధాంతాన్నయినాసరే, వెంటనే విచారణ చేయకుండానే, తొందరగాను, పరిపక్వము కాక పూర్వమే స్వీకరిస్తారు. అందువలన వారి మనస్సులు, నీతిమలినము అవుతవి. పూర్వాచార పరాయణులు ఏ సూతన సిద్ధాంతమునూ పరిశోధింపనైన నిరాకరింతురు. అందువలన



పంజరములో బంధించిన పీట్ల తప్పించుకున్నప్పుడు అది యెలా పోదామా అనిగాని, యెంతయెత్తు యెగుర వలెనా అనిగాని ఆలోచిస్తూ కూచోదు. ధైర్యంగా పారి పోతుంది. తనకు స్వేచ్ఛ వచ్చిందని తెలియటంతోనే పారిపోతుంది.

నేను రెండు వచన గ్రంథాలు వ్రాశాను. రోగము - వేదన - భయము - ఆచారము - సాంప్రదాయము - నాగరికత - విద్యాగర్వము - లజ్జ, మతాచారము లను బంధముల నుండి నేను తప్పించుకొని బంధవిముక్తుడ నైతిని. అవిషయములనే నేను గొంచెము మోటుగా అంద చెప్పితిని. అయితే అవి అబద్ధాలు ఏమీ కావు.

అజ్ఞానాంధకారమునుండి విడిపడి ఉన్నతికి పోవు టలో నాకు గలిగిన ఆనందాతిరేకములో నానోటి పెంట వెలువడిన భావములే ఆగ్రంథములు. అవి ప్రజ లకు ఏలా ధ్వనిస్తవో నేను విచారించుకొనే వ్యవధి లేక పోయింది. సాహిత్య దృష్టితో చూస్తే యీ 'ఉపవాస తత్వవిద్యయు' 'స్వయంప్రభువులు'ను ఉత్తమ శ్రేణికి రావు. అయితే అవి నిష్కపటమైన ప్రయత్నములు. వాక్కునకు నిష్కాపట్యము ఉన్నది నిస్తుంది. సాహిత్య దృష్టితో ఈ గ్రంథాలను చదివితే మీఉత్సాహము భంగపడుతుంది. మానవ హృదయమును గ్రహింపవలె ననే శ్రద్ధ మీకు ఉంటేనూ, ఉన్నతమైన వివేచనా విధానమును కోరితేనూ, తదనుగుణముగా ఆచరించి జీవింపకోరితేనూ మటుకు ఈ గ్రంథపఠనమువలన నవ్య మైన సాహసము, ఆశ, దైహిక మనోబలములు కలుగుతవి.

నేను ఆరాజక వాదినీ కాను, నా సిక్కుడను కాదు. అతివాది న ను లే కాదు. ఆలోచన

తేనివా రట్లు తలంచుట కద్దు. వివాహ విధానము గృహనియమములు, మతము—వీనిని నేనుగూడా బలపరుస్తాను. మానవ సంఘముయొక్క ప్రజ్ఞ యెంతో పీనిలో ఇమిడి యున్నది. సంకుచితత్వము, స్వార్థపరత్వము, అర్థములేని ఆచారము, కృతకత్వములు ఎన్నో కుటుంబములలోనూ - గృహాలలోనూ - మతములలోనూ సఖ్యపడి ఉంటున్నవి. ఇట్టివానికి నేను దిరోధిని.

మందులతో ఆరోగ్యము వస్తుందని నాకు సమ్మతము లేదు. పుస్తకాలలో విజ్ఞానము ఉందని నాకు సమ్మతము లేదు. కర్మకాండలో సత్యము, వివాహకాండలో ప్రేమ నిషేధ కాసనాలలో కాంతి, కాసన ప్రయోగములో యోగ్యత వస్తున్నవిని నేను నమ్మును.

కాసనాలలో వంచన ఆరంభిస్తుంది. ఆశలో బంధమున్నది. చిరకాలము ఉత్తమమైన ఆశయము కొరకై శ్రద్ధతోనూ సహనముతోనూ బాధలకోర్చి త్యాగముతోనూ సమర్పణ బుద్ధితోనూ గట్టిగా ప్రయత్నించి మనలోని దివ్యత్వమును సాక్షాత్కరించు కొన్నప్పుడే జీవితమునందలి వివిధకాఖలు ఉన్నతిని పొంది కాశ్వతముగా నిలచిఉంటువి.

ఈ గ్రంథమువలన మీ వివేకము వృద్ధిపొందుననియు, మీ విశ్వాసము బలపడుననియు, మీ నమ్మికలు గంభీరమగుననియు, మీ ఆవకాశములు విరివిజేందుననియు, మీ సదాశయములు ఉన్నతిని బొందుననియు అభిలషించుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎల్లప్పురొకటకా.

## ఉపవాస తత్వవిద్య

రోగులకు, పాపులకు ఒక సందేశము.

రోగము నుండియు, పాపము నుండియు విముక్తి నందిన నా జీవితానుభవ సారమే యీ గ్రంథము. రోగులకు, పాపులకు మాత్రమే యీ గ్రంథము అర్థమవుతుంది. ఎందుకనగా వారే స్వాతంత్ర్య మార్గమున నున్నవారు. ఆలోచింపకయే పాపి ఆచరిస్తాడు. అందువలన అతని ధైర్యము బలపడుతుంది. రోగి ఆలోచింపకయే అనుభవించి తద్వారా సునిశితమైన విషయములను తెలుసుకొన నర్హుడవుతాడు. హేతువాదికి అనుభవమూ ఉండదు. ఆచరణా ఉండదు. అందువలన అతనికి బాధను భరించే చైతన్యమూ ఉండదు. ఏదైనా సరే చేసే ధైర్యముండదు. పోతే నపుంసక బ్రహ్మచారివలె పవిత్రుడుగా మాత్రమే ఉండగలడు.

జాతియొక్క మాలిన్యములకు నిలయముగా ఉండే విషయాలొలరైన లోకాయతికుల కొరకు నే నీసందేశము రచియింపలేదు. బాధానుభవము వలన మార్దవము నొందిన హృదయముగల రోగులకును, నిరాకరణవలన బలపడిన హృదయముగల పాపులకును, దేవలోకము నుండి దిగివచ్చినందున దేవసమానులై లోక మాలిన్యములలో చిక్కుకొనని బిడ్డలకును ఈ సందేశము.

జాతిని - నిందకును - గర్హణమునకును లోనైన, వారిని నాసోదర, సోదరీమణులని పిలుచుచున్నాను.



నిశ్చేతనమైన సంసార సాగరమునుండి అత్మయొక్క  
సుడిగుండములో జొరబడి గభీరమైన జ్ఞానముయొక్క  
లోతుల నన్నిటిని అనుభవించియు సాగర తీరమున  
సగము చచ్చియు పడియున్న వారికి మాత్రమే-సత్యజ్ఞాన  
ముల కాంతిలో ఆత్మోన్నతిని పొందుటలో గల  
సౌఖ్యముయొక్క యెఱుకయు, పొందుటకు కావలసిన  
దీక్షయు లభింపగలవు.

దయచేయండి. మన మందఱమును కలసియు ఉన్నతికి  
పోదాము. నేను లోతులూ చూచాను, పర్వతాగ్రమూ  
చూచాను, ఇప్పుడు వాగ్దత్తము చేయగలను. తోవలో  
ఆటంకాలేమీలేవు.

ఆరంభములో అనవసరంగా భయపడకండి. నాది.  
మతబోధకుల మార్గముకాదు. ప్రకృతియింటి వాని  
కష్టసుఖాలలో పాల్గొనజాలని వారే మతబోధకులై  
బోధన సాహిత్యాన్ని పంచిపెట్టుతూ ఉంటారు.  
అసియాలోనున్న ఆజ్ఞానులకు మనము బోధన సాహిత్య  
ముతో భూపము వేసి, మతాంతరులను చేయివలసిన  
ఆవశ్యక మేమున్నది ? తెల్లవారేలోపలనే ప్రజలనందఱు  
తీసి సంస్కరించి, మతాంతరులను చేసి పునర్నిర్మాణము  
చేయుట తమ విధియని నమ్మేవారు వేలాదిమంది  
యున్నారు. అట్టివారు ఈ శుద్ధ్యాహ్నమే ఒక గ్రంథము  
వ్రాయాలి. సాయంత్రానికే ఒక పెద్దసభలో ఉపన్య  
సించాలి. రాత్రింతా తమతమ విద్యను భూపంపెట్టాలి.  
అయినా భూమి మార్పుసాంధదు. సిగ్గుమాలిగూర్చుకు  
ఇట్లే ఉదయిస్తాడు.

స్వయంకృతులైన యీ శోధకుల శ్రద్ధాభక్తులుగల శిష్యులుండాలి. వారు ఈంటే శిష్యులు గొప్ప దవుతుంది. వారి గ్రంథములు చదువకున్నా, వారి ఉపన్యాసమును ఉత్సాహముతో వచ్చుకొనకున్నా, తాము ఓడిపోతిమని దుఃఖిస్తారు.

దీనిని అర్థంచేసుకోవలసియేమిటి? మానవ హృదయాలతో, సర్వము నూటిగా మాట్లాడజాలదా? సంక్షేపం సత్యభరితమే అయినప్పుడు దానిని ఆదేశించిన వారి పెదవులమీదనే అది నశించినా, ఏ ఒక్కరో యొక్కడనో, దానిని గ్రహింపనే గ్రహిస్తారు. తిరిగి యుగాలవరకూ ప్రతిధ్వనిస్తాను.

ఈ గ్రంథమును ఎంత శిక్కువకుంది యిప్పుడు చదివితే అంత నాపని పార్థివ మైనదని యెఱుఁగును. దీనిని గురించి యెంతమంది యిప్పుడు మెచ్చుకుంటే అంత నాపని అపజయము పొందినదనియు నెఱుఁగును. ఊరికేదినండి. కొండలు విసేవాడుంటే చాలు. చేవులు, హృదయము మాత్రమే తెఱచి వినండి. కనులు మూసుకోండి, పెదవి విప్పి యేమీ మెచ్చుకోకండి. ఇందులో ఏ స్వల్పమైనా మంచి ఈంటే స్వీకరించండి. మిగతాది వదలివేయండి. నన్ను ప్రశ్నించకండి. నన్ను మెచ్చకండి. నన్ను నిరోధించకండి. నేను సత్యము యొక్క ఒకస్వల్ప కాంతిని మాత్రమే చూచాను. ఉదయించిన సూర్యుడు స్వర్ణసీమల నధిరోహింపకమునునే నన్ను నెఱుఁప నోకండి.

స్వీయానుభవములు

పదములు వేని కవి యేమీ భావములను జెలుపవు. విడి యిటుకలవలె హృదయము లందలి భావసంపద

తోడను, ప్రయోజనముతోడను బంధింపబడి పదములు  
శాశ్వతము లగును. సాహిత్య క్షేత్రము ఇటుక ఆవము  
వంటిది. అందు ఇటుకలును, ముక్కలును దొరకును. వాస్తవ  
కాస్త్రజ్ఞున కేమి తెలియునో ఊహించుకొవలసినదే.

జీవితమే శాశ్వతముగా నిలిచియుండే సాహిత్యం.  
ఈ గ్రంథమునందలి విషయములు నా జీవితానుభవములు  
కానిచో నే నీ గ్రంథమును వ్రాయుటకు అనర్హము.  
వ్రాయక తప్పనప్పుడే గ్రంథము వ్రాయవలెను. లేనిచో  
తాను స్వయముగా ఆవమానించుకొనుట యగును. నేను  
తులను హింసించుటయు వగును. విధిలేక నీవు వ్రాసి  
యున్నచో నీ నేను హితుల హింస నీవు గమనింపకున్నా  
ఫరవాలేదు. అందు ఆత్మవంచనయైనలేకుండును. హృదయ  
పూర్వకముగ నీరచనలు చదువుట అంత కష్టమనిపించు  
కొడు. ధైర్యముగల కుండేశ్కు చొరకవచ్చు. దయగల  
పెద్దపులులు ఉండవచ్చును. కాని యీ రోజులలో తా  
మునుభవించిన దానినే వ్రాసే రచయితలు లేరు. ఈ ఉప  
వాస తత్వవిద్య మానవ నిజాయితీకి ఒక ప్రబోధము.  
మానవ పూర్ణత్వాని కొక అడేశము. మొదట ఇరువది  
సంవత్సరములు నేను పరిపూర్ణుడు. అప్పుడు నాలో నిజా  
యితీలేదు. అప్పటికి నేను నా నిజాయితీగా ఉండ  
లేదు. ఇతరులతో ఎందుకని నిజాయితీగా ఉంటాను ?  
నాగరికత, ఘనత, ఆచారము నన్ను నన్నుగా ఉండ  
నీయక నేను ఏది కానో అట్లు నటించి కేసింది. దేహము,  
మనస్సు, ఆత్మ వీనిలో లౌకికవిషయాలు నిండిపోయినై,  
దానితో నాయాత్మ నాలో నిలువజాలక బయటికి  
పరువులే త్రింది.

పుట్టుకలోనే దుర్బలుడను. నా బాల్యమూ, వయస్సు గూడా అర్థరోగిగానే గడిచిపోయింది. పదునైదురకాల కాలిక వ్యాధులు ఒకటి విడిచి ఒకటి నన్ను బాధించేవి. చివరకు మా వాళ్ళూ, మా స్నేహితులూ, బంధువులూ వైద్యులూగూడా నేను ఏమవుతానో అని భయపడ్డారు. ఒకకొలములో నేను దినమునకు ఆరు రకాలమందులు తినే వాడను. నూటయేబది పౌనుల బరువుండవలసిన వాడను నూటపది పౌనులతూకం ఉంటిని. ఎంతోకాలము రుంపటి దగ్గర, శుంచమీద ఉండవలసి వచ్చింది. నాకూ, యెవరికీగూడా నేను పనికిరాననే భయం పుట్టింది. రోగాలు చాలమట్టుకు జీర్ణమండలానికి నాడీమండలానికి సంబంధించి ఉండేవి. నా తండ్రి పోలికను నా మనస్సు ఎప్పుడూ చురుకుగా ఉండేది. నా తల్లి పోలికను నా ఆత్మ నిశితముగానూ, దేహము దుర్బలముగానూ ఉండేది. ఈ రెండూ కలసి నాలో తీరని ఆశ నిలచి యుండేది. నాలో స్థైర్యముండేదిగాదు. తలమీద పన్నెండు ఏండ్లవాని టోపీ ఉండేది. దేహము యెనిమిది యేండ్లవానికున్నంత దుర్బలంగా ఉండేది. మనస్సు చూదామా అంటే యెంత పెద్దవారి మనస్సుకన్నను పరిపక్వముగా ఉండేది. నా స్వభావము యెవరికీ అర్థమయ్యేదిగాదు. నా స్వభావము నాకే ఒకసమస్యగా తయారై నది.

గుట్టపుబండిలో స్వారి చేయవలెనన్నా, ఉయ్యాల ఊగవలెనన్నా, చెట్టు ఎక్కవలెనన్నా - తలతిరిగి స్మృతి తప్పేది. దైహికముగాగాని మానసికముగాగాని కొంచెము మార్పుకలిగినా తలనొప్పి వచ్చేది. ఎన్నాళ్ళకూ వదలేది కాదు. బహిరంగసభకుపోతే నాకు శక్తి హీనమయ్యేది.

నేను కృపణుడ ననిపించేది. అందులో నిజాయతి లేనందు ననే నా కా బాధలు కలిగేవని నాకప్పుడు తెలియదు. గడియారము - పంచాంగము - బడిలోనూ వగరము లోనూ కొట్టే గంటలు - ఇవన్నీ శాసనము క్రమతల పేర జరిగే క్రూర్యములుగా నాకు తోచేది. ఇవి విన్నప్పు డెల్ల నాకు పిచ్చి యెక్కినట్లుండేది. వివేకిహీనమైన ఆచారముల నిర్బంధము, నిరుపయోగమైన అభ్యాసముల వత్తిడి, నీతి నియమాలు, లౌకికమైన సంపద, బాధ్యతలు, ప్రజాదరణ యొక్క హింస, పూర్వాపరములనే నిఘ్రమగు నాట, సంఘవ్యవస్థ యందలి పరంపర, గుడ్డి ఆచారములు - మానవాభ్యుదయానికి ప్రతిబంధకాలైన వని యన్నిటినుండియు విముక్తి నందుటకు తన్నుకొను చుంటిని. ఇంతలో వైద్యులు నా రోగపరంపరకు దైహిక కారణాలు ఏమీ లేవనిరి. అన్నిరోగములు నా భావములో ఉద్భవించిన వనిరి. నిజమూ అంతే !

ఫలప్రదమైన దెల్ల విశ్వసింపవలసినది. అందులో డాక్టరు సలహా ! డబ్బు వచ్చేయెడల డాక్టరు వదులు కుంటాడా ?

ఇంతవరకు రోగలక్షణములు చెప్పితిని. దీనితో రోగము నయముచేసుకున్న తెలుగు దెలిపెదను.

చిట్టచివరకు వ్యాయామ చికిత్స ఆవలంబించాను. ఆహారశాస్త్రములన్నియు అధ్యయనముచేసి అభ్యసించి నాను. వీనితో జలచికిత్స, పానీయామము, దేహము నందలి వేరువేరు భాగములకు చలనచికిత్స, సూర్యకిరణ వాయు మృత్తికాది వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లను ఆవలంబించినాను.

ఇవన్నియు నాకు మేలుచేసినవి. వెంటనే నాదేహము నందలి రోగము సగము నయమైనది. కాని నామనస్సు లోనూ ఆత్మలోనూ అంత సులభముగా తృప్తి కలుగ లేదు. అందువలన ఆడేశము, మానసిక కాస్త్రము, న్యూథాట్, పాచ్యవేదాంతము-మొదలగు మత నియమముల నవలంబించితిని. ఇవన్నియు చాదాపు మానవ నిర్మితాలే. నాకు భగవన్నిర్మిత విధానము కావలసి యుండెను.

చిట్టచివరకు ముప్పది దినముల ఉపవాసము వచ్చింది. ఈ ఉపవాసములో నాకు దేవదర్శన మైనది. అనగా నన్ను నేను దర్శించితిని. అనగా దేవుడూ నేనూ ఒకటే అని తెలిసికొంటిని. ఈ నెలదినములు నేను ఏమీ తిన లేదు. మంచినీరే త్రాగితిని. ఎప్పుడైనా ఆముములగు పండ్లరసము పుచ్చుకొనుచుంటిని, సాహసముతో గూడిన యీ ఉపవాసము వలన పూర్తికావలసినవి నాలుగు. ఉజ్జీననము, ఆనందము, ప్రభుత్వ, వర్చస్సు, ఇవన్నియు నాకు లభించినవి. పదిసంవత్సరములనుండి లేని ఆరోగ్యము నాకు లభించినది. మనస్సు శిశువుయొక్క మనస్సు వలె నిర్మలమైనది. మానసికముగా నాకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. నాసంకల్పము దృఢపడినది. ఏపరిస్థితుల లోను అది చలింపక స్థిరముగా నున్నది. ఆధ్యాత్మికముగా స్వర్గము నాకు పారదర్శకమైనది. ప్రకాశవంతమగు స్వర్గీయ సత్యములను నేను దర్శించితిని. సూర్యకిరణప్రసారము చొరనట్టియు, అతిదూరమందున్నట్టి నక్షత్ర పక్షి కన్నను దూరముగా నున్నవానిని నేను స్వయముగా దర్శించితిని.

నీకును ఇది సాధ్యమే. ఇంకా ఎక్కువయును సాధ్యము. నీ యందు నీకు ఆచంచలముగు విశ్వాసము, స్థిరశుంకలము, పరమేశ్వరానుగ్రహమువలన పొందదగిన విశ్వర్యము నందలి అమితముగు కాంక్షతో గూడిన దీక్ష మాత్రమే మీలో నుండవలెను. చేయవలసిన ప్రక్రియా విధానము నేను తెలిపెదను. పరమేశ్వరానుగ్రహము వలన విశ్వాసము లభిస్తుంది. మీకు దీక్షఉంటే చాలు. అభించే విశ్వర్యముమీదే. సరియైన కాంక్షఉంటే దీక్ష గూడా కొరతపడదు.

ఉపవాసము సర్వరోగహరముగు చింతామణి కాదు. జగన్మాతయుగు ప్రకృతి యే చింతామణిని ప్రసాదింప గలదు. ఒక్కొక్కరోగానికి ఒక్కొక్కరకమైనచికిత్సను అనుగ్రహిస్తుంది. ఆమెకు మానవ కల్పనలతో నిమిత్తములేదు.

సక్రమంగాచేసి ముగించిన ఉపవాసము— మానవ రోగమునకు వినియోగించే సర్వ జైహిక, మానసిక, నైతిక చికిత్సలకన్ననూ అత్యధిక శక్తిమంతమైన రోగనివారణ విధానము, ఉపవాసము, విశ్రాంతి, మంచిగాలి, స్నానము, పాత్రాచారము, వ్యాయామము, విశ్వాసము—అను ఏడు అంగములు గల ఉపవాసము. ఆయా అంగములను ఉచితమైన పరిమితులను నిర్ణయించుకొని ఉపయోగించిన రెట్టితరుణ వ్యాధియైనను తప్పక నయమగును. కాలిక వ్యాధులు అన్నియు కుదురును. ఉపవాసముయొక్క రోగనివారక శక్తిని గురించి మాత్రమే నే నీగ్రంథమున చర్చించుట లేదు. ఆ విషయమును గురించి యిదితరకే అనుభవజ్ఞులయినవారు ఉద్గ్రంథములనురచించిరి. మన

గ్రంథమున మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపాధులలో ఉపవాసము వలన కలిగే అమితముగు మేలును గురించి కూడ వ్రాసితిని.

కనుకనే యీ గ్రంథము క్రింద పేర్కొనబోవు గ్రంథములకు, సహకారి యగు గ్రంథముగా నెరుంగవలెను.

1. అడొల్ఫు జస్టురచియించిన రిటర్నటు శేచర్
2. అర్నాల్డు ఈహ్రాట్ రచియించిన శేషనల్ ఫాస్టింగ్
3. ఈ. ఈ. వూరికాటక్ రచియించిన లార్డ్స్ ఆఫ్ అవర్ నెల్వీస్
4. డా. ఎల్. వెరాకాట్ రచియించిన ది రీడిస్కవరీ ఆఫ్ లాస్ట్ ఫౌంటెన్ ఆఫ్ హైత్ అన్డ్ హాపిన్సెస్.
5. ఎ. ఎ. ఎర్జు రచియించిన ది మెడికల్ క్వశ్చెక్.

ఈగ్రంథములను ముందుగా చదువవలెను. ఏలనన పైవారి గ్రంథములలో వివరించిన కారీరకముగు పరిశోధనలుగాని, జీవకాస్త్రమునకు సంబంధించిన ప్రాతిపదికలుగాని, కాస్త్రీయముగా రుజువుఅయిన సత్యములనుగాని నా యీ గ్రంథమున వివరింపనై తిని. నేను ఆలోచనకు తర్కానికి గాక మానవ హృదయానికి, ఆత్మకు ఎటుకకు ఈ గ్రంథమును సమర్పించితిని.

చాలామంది తర్క విత్తర్కాలలో రుజువు అయిన దానినే స్వీకరింతురు. వారు తర్కముతో రుజువుకాని దానిని ఆమోదింపరు. ఇక నేనో, యీ తర్కము



హృదయ విశ్వాసమునకు లోకుల అని భావించువాడను. సిద్ధాంతముల మీద ఆధారముచేసి చెప్పిన సత్యాలను స్వీకరించుటకు వారి హృదయములు అనువుగా లేవు. అవి యంతగా మొద్దుబారి యున్నవి. వారు ఏదో చుట్టుదోషన వాదముతో రుజువుచేసినప్పుడే గ్రహింప గలరు.

మైన పేర్కొనిన గ్రంథములలో నిజముగా జరిగిన అనేక విషయములను తెలిపిరి, తర్కించిరి, చరిత్రను వ్రాసిరి. ఈ హెబ్రీ, ఎజ్జీ, డా. లెరాక్టాట్లు వారి గ్రంథములందు ముఖ్యముగా ప్రాణమంటే యేషిట్, ఆరోగ్య మన నేమో, ముఖమన నేమో తెలుపుటకు తమ శక్తి సంతను ధారపోసి స్థిరపఱచిరి.

నేనుగూడా రుజువుపఱచి, నాకు సమ్మతము కలుగని దానిని యీ గ్రంథమున చేర్చలేదు. కాని యితరులను నామతములోనికి కలుపుకుందామనే ఆభిలాష లేదు. అందువలన నే నీ సిద్ధాంతమునకు ఎట్లు వచ్చితి నో వెనుదిరిగి ఆ మార్గమంతయు శ్రద్ధగా వివరించుటకు నాకు వ్యవధిగూడ లేదు. అందువలన మీ మనస్సును తృప్తిపఱచుకొన దలచినయెడల వెనుకటి ఓర్పుతో వ్రాసిన గ్రంథకర్తల అనుభవములను శ్రద్ధతో చదువుట మంచిది.

ఇంక సరిగతి యేమన:—ఆభివృద్ధి; క్రమంగా రావటమే మంచిది. ఒక యింటిలోనుంచి మారి యింకొక యింట్లోకి పోవువారు పాతయింట్లో పడగొట్టరు. ఒక్కొక్కభాగాన్ని నెమ్మదిగా తొలగించుకొందురు. అయితే నేను అట్టి ఆధారమైన భాగములను వేనిని

నిజాన ఉంచలేదు. వైద్య, వైజ్ఞానిక, సాంఘిక, ఆచార, సైతిక, మతాది ప్రాతిపదికల నన్నిటిని వదలివేసితిని. గ్రంథము చదివేవారు అవి ఒక్కొక్కటిగా క్రమంగా తొలగిపోవుట గమనింతురు. అవి యంత నేర్పుగా ఆమర్చితిని.

ఇందులోనుండే ప్రకరణాలను గురించి కొంచెము తెల్పెదను. ఉపవాసము ఇందులో చర్చించిన పదమూడు విషయాలలోను మూర్ఖును తెస్తుంది. ఎలాతెస్తుందో వివరించటం దుష్టంకాదు. అయితే నాకు ఆ యా విషయములు ఎట్లు అర్థమయినవో విస్తరించటం కష్టమే. సామాన్యంగా అవి అందరికీ అర్థమగునట్లు కాదు.

నేను నమ్మిన విషయములను ముద్రించుట సాహసముతో కూడినపని. అట్టి సాహసమును అవలంబించినది దెనిడీక్తుల్స్టు. అతనికి నాకూ ఆభిప్రాయములలో ఏకత్వము లేదు. మా యిద్దరికీ త్రికరణశుద్ధి యందు గౌరవమున్నది. మా యిద్దరికీ ఫలితియే ఏమివస్తుందోనని భయము లేదు. మౌనవుని పరివూరి సిద్ధికి దెనిడీక్తుల్స్టు గారు యిది వరకు ఎవరునూ చూపని కొత్త ప్రాతిపదికలను చూపినారు.

ఈ గ్రంథమున వెలువరింపక తప్పనందుననే కొన్ని నమ్మకాలను వెల్లడించితిని.

అందువలన గ్రంథ రూప సిద్ధాంతాన్ని, యాగ్రంథాన్ని నేను మీకు సమర్పింపనా. కేవలము శాశ్వతమైన నిర్వికల్పమైన సూక్ష్మముననే స్వీకరింపగోరుతాను. మర్నాడు స్వయం నవలంబించినప్పుడే అమర్చుడు అవుతాడు. మృత్యువునుండి

అమరత్వమును పొందుతాడు. వాయుట మానగలిగితే యీ గ్రంథాన్ని వ్రాసేవాడను కాదు. అలవికాకనే వ్రాశాను. ఆత్మోపలబ్ధివంకకు కొంత దూరమైనను మిమ్మును నడిపించుటకు అవసరమైన జ్ఞానతేజము నా గ్రంథమువలన మీకు లభించునని ఆశపడుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎల్ ఫ్యూరికాటాకా.

౧

## ఆరోగ్యము పొందుటకు

### ఉ ప వా స ము

సగము జంతుధర్మము, సగము దేవధర్మము కలిస్తే ఆరోగ్య ముంటుంది. లోగముగా నుండుట కేవలం మానవ స్వభావము. జంతువులు సహజంగా ఆరోగ్యంగానే ఉంటాయి. మనిషి వివేకవంతుడుగా ఉంటే ఆతనిలో జంతుధర్మము, మానవ ధర్మము, దేవధర్మము కలిసి ఉన్నయ్యన్నమాట.

ఈ ఒక్కసంగతిని వివరించుటకే యీ గ్రంథరచన. ఒక్కవాక్యము వివరించి చెప్పటానికి ఒక గ్రంథమా? ఎందుకు అక్కరలేదు. “జీవనము చేతనాత్మనము” అనే వాక్యాన్ని వివరించటానికి అనేక సంపుటాలు వ్రాసి ఉన్నాయి. కాని అప్పటికీ జీవనమంటే యెవరు సరిగా నిర్వహించగలరు? చేతన్యమంటే యేమిటో యెవరు వివేచన చేయగలరు?

ఈ గ్రంథములోని మొదటి వాక్యములో ఆధ్యాత్మిక లోని నిశితమైన విషయాలు శిశువుకుండే సహజ మృదు ధోరణిలో యిమిడియున్నాయి. ప్రయత్నంచేస్తే మన స్పృహ ఏమిటో, తెలిసికొనవచ్చును. కాని ఒక అనూయక శిశువుయొక్క తత్వముయొక్కలోతు సరిగా గ్రహింపగలవా రెవరున్నారు ?

వివేకమును కోరేవారెవరూ కాని పేరియుము (చికిత్సా లయము) నకు పోరు. అంతగా పోతే ఆరోగ్యనిలయానికి పోవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుడెల్ల వివేకవంతుడు కానక్కర లేదు. వివేకముతో జీవించేవాడు ఆరోగ్యముకొఱకై ప్రయత్నము చేయుపని యేమున్నది ? సర్వజనులకు ఒక సంస్కరణ తేవలెననే పరిణామంలో ఆరోగ్యవిధానాలు బోధించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అదొక దండు అనుకోండి. ఒక దండు కంటే యింకొకదండు యింకొ యింకొ వినురుగా పరుగెత్తుతోంది. అవి ఒకదానితో యింతోటి సహజంగా మార్కుంటై. అందువలన యిట్టి దండులతో అభివృద్ధి కలుగదు. ఏమీరాని సామాన్యజను లకు యెంతతెలుసో యీ కొత్త ఆరోగ్యసంఘాలకు అంతేతెలుసు.

ఏదో ఒక సందేశము (Mission) ఇస్తున్న వారిని 'అపహాసించటం నాపని కాదు. లోకసంరక్షకులుగూడ అలాగంటివారే కద. నాకుగూడ ఒకసందేశ మున్నది. ఆరోగ్యవాదులనుండి లోకాన్ని రక్షించుట నాసందేశ ములో ఒక భాగము. నేను ఒకప్పుడు ఆరోగ్యవాదిగానే ఉండేవాడను. భూతక్రియ వాడితినిని మారనవచ్చును. అప్పుడు నేనెట్లా కనుపడేవాడ ననుకొన్నారు ? దూరా

న్నుంచి వచ్చే నన్నుచూచి వారు భీతినొందుచున్నట్లు నాకు కనుపడేది. ఇప్పుడు నన్నుచూచి నామిత్రులు అప్పుడప్పుడు చిరునవ్వు నవ్వుచుండుట చూడగలరు.

పీఠికలో వ్రాసిన గ్రంథాలు మీరు చదివినట్లు భావించెదను. మీరుగూడా ఆహారశాస్త్రము, జలచికిత్స, ప్రాంతాయామ, వ్యాయామ చికిత్సలు మొదలగు ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ శాఖలను చదివితెరినియు తలంచెదను. అందువలన నేను వ్రాయుదానిని సావధానముగ చదువగోరెదను. బాధపడి యున్నవారికి త్రికరణశుద్ధి గా ఒక విషయము తెలిపికొనుటకు శ్రద్ధ ఉంటుంది.

ఆరోగ్యాన్ని గురించి కొన్ని అప్రస్తుత

విషయాలు.

మాత్రా తినుటకు కాలము— ఇది పాలిపోవటానికి కాలం అయితే మాత్రా సీపాలోనే ఉండాలి. పొందువు పోవాలి. దీనికి ఉపాయ మేమిటి? మంగు వైద్యుడుదీనిని పరిష్కరింపజాలడు. అందువలన మందుయిస్తునే ఉంటాడు ప్రకృతి వైద్యుడు మందును విసురి పారేస్తాడేగాని రోగాన్ని అతడుకూడా శాశ్వతంగా కుదుర్చుటలేదు. నేను ఒకప్పుడు యిలాగే మందుసీపాను కాదు కిటికీలో నుంచి ఆఫల పారవేశాను. అతనికి ప్రకృతి వైద్యము కొత్త. మన చికిత్సపొందడానికి వచ్చినాడు, ఎంతో ఆశ పెట్టుకొని వచ్చాడు. అతని యాతలన్ని అడియాసలైనవి అతనికి తోచినప్పుడు - 300 మైళ్ళ దూరములో మన్న స్నేహితునకు తాను చనిపోవుచున్నానని తంతి కొట్టాడు. తరువాత నిరాశతో మూర్ఛపోయినాడు.

అతడు చావబేదనుకోండి. రోగము బాగా నయమైనది. అయితే అతడు నాకున్న ఒక రోగాన్ని నయంచేశాడు. రోగియొక్క మందుసీసా పారవేయటం తప్పని తెలుసు కున్నాను. జయము పొందడం లచిన ప్రకృతి వైద్యులందరికి యీ సంగతి తెలియాలి. అనేకులకు యీ సంగతి తెలియదు. అందువలననే వారు అపజయం పొందటం. మందులు ఏ రోగాన్ని కుదర్చవు. అవి సర్వదా చంపు కునే ఉంటే.

### అయితే

అవి దేహానికి అపకారమే చేస్తవిగాని మనస్సుకు సహాయం చేస్తవి. మంచి జయశీలురైన వైద్యులందరికి యీ సంగతి తెలుసు. ప్రకృతి వైద్యులకు మందులలో నమ్మకం లేకున్నా, యీ సంగతిలో నమ్మకం ఉండాలి. అందువలన కొంతకాలము రోగియిచ్చను మన్నింపవలెను. రోగికి మందులలో నమ్మకం ఉంటే చాలా వైద్యులకు నమ్మకం లేకపోయినా ఆ రోగి బ్రతుకుతాడు. మందులలో వైద్యులకు నమ్మకం ఉండి, తినేమందులలో రోగికి నమ్మకం లేకపోతే ఆరోగి బ్రతుకడు. ఏమందుమీదనైనా అది యెంతప్రభావము గలదైనా సరే, రోగికి యెంత విశ్వాసముంటే అంత యెక్కువ సుగుణము కలుగుతుంది. మందులో యెంత యెక్కువ ప్రభావముంటే అంత యెక్కువ అపకారము చేస్తుంది.

కాళ్ళతమైన యీ అపప్రభ రుజు వవుచునే ఉన్నది. మందులలో రోగాన్ని నివారించే శక్తి లేదు. అవి రోగాన్ని నయంచేస్తయ్యని రోగి నమ్ముతాడు. అతని నమ్మకశలన

రోగం కుదురుతుంది. తమకు రోగం వస్తున్నది అని ప్రజలు నమ్మినంతవఱకు దానిని పోగొట్టేటందుకు యేదో పుచ్చుకోవలెనని కోరటం సహజమే. ప్రకృతి వైద్యము కు యిట్టివిశ్వాసములతో నిమిత్తములేదు. మీకు విశ్వాసమున్నా లేకున్నా, చెప్పింది చెప్పినట్లు అక్షరాలా చేస్తే చాలును. “నీవ్” కట్టో; “హానే” కటిస్తానమో చెప్పినట్లు చేసితీరాలె.

ప్రకృతి, సత్యము, ప్రేమ యీమాటలను ఎక్కడ వచ్చినా ఆనందపైపులో ముద్రించినాను. ఎందుకనగా

ప్రకృతి నాతల్లి.

సత్యము నాగురువు.

ప్రేమ నాకు దేవుడు.

వ్యాధి భగవంతుని ప్రసాదము. దానిని గుఱించి యెప్పుడూ భయపడరాదు. భగవ దనుగ్రహముగా సంభావనచేయవలెను. నూత్నజీవులు మనకు యెలా అపకారం చేస్తారో అవి దేహములో అదివలకే శిథిలమైయున్న కణములను వెలుపటికి గెంటుతవి. ఆ శిథిలమైన కణములు నశించినందువకు మనము దుఃఖపడి మృతాశ్చయము పట్టుతున్నాము. ఈ మృతకర్మకాండ పోవాలె. ఈపాడు ఆచారము పోవాలె.

ప్రతిరోగములోనూ మందులోనే ప్రాణాపాయము సంభవించటం జరుగుతుంది - రోగము ప్రాణాపాయాన్ని కలిగించదు. రోగి తనసహజ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తే రోగము దానంతటదే నయమౌతుంది. మనమోవంతులు వేసుకొని పరుగెత్తుతున్నాము. దేనికి అనవసరంగా జోక్యం కలిగించుకొని రోగాన్ని ప్రాణాపాయము కావ

టానికి సహాయపడుతున్నాము. బాగా తెలివిగలవారు యీ జోక్యం కలిగించుకోవటం ఒక “వైన్య”గా తయారుచేసి దానితో పాట్టలు పోసుకుంటున్నారు. ఈ విధంగానే ప్రకృతికిమనిషికి మధ్య డాక్టర్ల ప్రమేయం, మనిషికి మనిషికి మధ్య లాయరు ప్రమేయం, మనిషికి దేవునికి మధ్య బోధకుల ప్రమేయము ఉంటున్నవి.

ఇప్పుడు కొత్తగా ఆరోగ్యవిధులనే కొత్తసంఘము బయలుదేరింది. వారు ఆత్యద్భుతమైన ఇంద్రియాలని బోధిస్తున్నారు. నిద్రలేస్తునే రెండు లోటాలనీరుత్రాగు, పరుండబోవునప్పుడు లోటాన్నర నీరు త్రాగు, ప్రతి గంటకు ఒక లోటా నీరు త్రాగుగా అని బోధిస్తారు. మనిషికి రోజంతా దీనితోనే సరిపోతుంది. కాలము చూచేందుకు ఒకచేతిలో గడియారము రెండవ చేతిలో నీటికూజా ఉంచుకొని తిరగాలె. అన్నము తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదందురు. ప్రకృతి ఈవిధంగా యెప్పుడూ బోధింపదు. దాహమైనప్పుడు నీరు త్రాగమంటుంది.

ప్రతి కబళము 30, 40, 50, తూరులు లెక్క పెట్టి నమలవలయునని వారందురు. ఆహారకాస్త్రమును బట్టి యే పదార్థములు తినవచ్చునో వేనిని తినరాదో సంప్రదించి మరీ తినవలె నందురు. మనము తినే ప్రతి కబళముయొక్క జీవితచరిత్ర యింత జ్ఞానంగా వ్రాయవలసివస్తే, ఆహారము తినుటలో యిక ఆనందించేదెప్పుడు? కోపముతోను విసుకుతోను వడ్డించిన దంపుడుబియ్యపు అన్నముకంటె చిరునవ్వుతో వడ్డించిన పాయసమైనా తేలికగానే జీర్ణమై ఆరోగ్య మిస్తుంది.



తిండిపోతుతనంతగ్గించుకు నేందుకుక్షీరపథ్యముఅవలం  
బింపమందురు. మాంసము తినేవాడు లావుగాఉంటాడు,  
కాని మాంసంతిని లావుగా ఉండడంవాంఛనీయం కాదు.

\*

\*

\*

\*

ప్రతిదినము కొన్ని వాక్యములను మూడుపూటలా  
ఉచ్చరింపమందురు. అంతకన్న ఒక్కరోట్టై ముక్కుతో  
ఒకమాత్రాచేసి మ్రింగుట తేలికగాదా ?

ఒక మనిషి పొడుగు, లావు, కొలువవలె నందురు.  
తూచవలెనందురు. కొలత తూకమూ సరిపోవలె  
నందురు. ఎక్కడన్నా ఒక పురుషుడూ ఆ కొలతకూ  
ఆ తూకానికీ సరిపోవచ్చును. మనకు వ్యక్తిత్వ మున్నది.  
మనమంతా ఒకే మాదిరిగా ఉంటామా ? అందువలన  
అట్టి సిస్టలైన కొలతలూ, తూకాలూ యేమిలేవు.  
అలాగే ఆహారము, వ్యాయామము, నీతిప్రవర్తన,  
సాంఘిక, రాజకీయ, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక పరిమితులు  
గూడా వేరువేరుగానే ఉండాలి. ఒకేవిధంగా ఉండవు.  
జీవాత్మ, పరమాత్మ, అనేవి రెండున్నవి. వానిని సమర్ప  
పరచటమే మనపని.

నే నెవరినీ నిందింపదలపలేదు; పరిహాసింపనూ దలప  
లేదు. అట్టివారితో నాకేనూ సంబంధము లేదని నా  
హృదయము ఉద్బోధిస్తుంది, కాని యేమిచేయును ? నా  
తోవకు ఆడ్డమవచ్చినప్పుడు వానిని గురించే చెప్పక  
యెట్లా మానేది ? బిడ్డ తప్పుచేస్తే తల్లి దండిస్తుంది. ఏడు  
స్తుంటే పంచదార బిళ్ళలు పెట్టుతుంది. నాపని  
అటువంటిది.

ప్రకృతి చికిత్స, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలలోని యీ  
అపసిద్ధాంతములలో గూడా చాలా సత్యమున్నది.  
ఆ సత్యము చాలా తక్కువే ఉన్నదనుకోండి,  
ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తి చేసేనాయకులుగూడా  
జాతికి చాలా మేలే చేస్తున్నారు. సంశయములేదు. వారి  
దృష్టిలో కొంచెము వంకర ఉన్నా, వారి హృదయాలు  
నిర్మలముగానే ఉన్నవి. వారు చేసే పనివలనగూడా  
ప్రజలకు బాధా, దుఃఖము నివృత్తి అవుతై. నేను చేసే  
పనిగూడా అట్టిదే కావచ్చును. నాకు తెలియదు.

ఇక ఉపవాసమునుగురించి చెప్పెదను.

20 మొదలు 40 దినములవరకు ఉపవాసము చేసేవారు  
న్నారు. ఇది కొందరికి బాగా మేలు చేస్తుంది. ఇట్టిది  
సక్రమంగా నడిపి, ముగింపకపోతే కాళ్ళతలమైన కీడున్నా  
చేయగలదు. ఈ గ్రంథములో ఉపవాసమువలన దైహిక  
ముగా కలిగే మేలునుగూర్చి కొద్దిగానే చెప్పెదను;  
దీనినిగురించి “దూయా,” “మెకోఫేడెక్,” “ఫ్లాచర్,”  
“హాస్కేల్” మొదలగువారు నాకన్న బాగా చక్కగా  
వ్రాశారు. వారు కేవలము భౌతిక శాస్త్రవేత్త లగుట  
వలన, మానసికముగా ఉపవాసమువలన యేమి జరుగు  
తుందో వ్రాయలేక పోయినారు. దైహికముగా కలిగే  
మార్పుకన్న మానసికముగు మార్పు, అంతకంటె  
ఆధ్యాత్మికముగా వచ్చే మార్పు, అత్యంత ప్రధానమైనవి.

కోగనివారణకోశకై చేసే ఉపవాసమువలన తరు  
చుగా కీడు సంభవిస్తుంది. కాని వివేకముతో సరబరణం  
చిన ఉపవాసమునందు కించిల్లెనను కీడు గలుగదు. తెలివి  
లేమి వలన చేయించిన ఉపవాసమువలన జరిగే ప్రమాద

మలను వారు చూస్తారు గనుక ఉపవాసమంటే ప్రజలకు భయముంటుంది. ఒకతూరి “డాక్టరు డూయీ”, 25 దినములు ఉపవాసము మిల్టన్ రాత్ చేత చేయించాడు. ఉపవాసము ముగించిన దినమున మిల్టన్ రాత్ పథ్యంగా తిన్నడేమో తెలియునా? గుల్లచేపమాంసము, పొంగు రొట్టె, మాంసము సొరవ, ఊలాంగ్ టీ నిజంగా ఆకలి కలిగినవాడెవడూ సహజముగా యీ వస్తువులను తిననే కోరడు, డూయీ అంత గొప్పవానివద్ద 25 దినములు ఉపవసించిన వానికే దొంగఆకలి యేదో? సహజమైన ఆకలి యేదో - తెలియలేదంటే సలహా తీసుకోకుండా ఉపవాసాలు ఆరంభించినవారిని గురించి యేమిచెప్పాలి?

ఉపవాసము రోగనివారక మైనది. దానికి ఆరోగ్య దాయకమైనది యింకొకటి తోడుచేయాలి. అంగ విహీనుడు కర్మలతోడ్పాటు తీసుకుంటాడు. అతడు స్వయంగా నిలువబడ గలిగితే ఆకర్మలు లాక్కో. లేదా అంతకన్న ములభోపాయం ఉంటే లాక్కో. మానవ జాతికే ఇట్టి అంగవైకల్యం ఉంది. ఆహారముతినీ ఆ వైకల్యాన్ని చాటుకు పోతున్నారు. ఆహారముమానితే నీవేమి యివ్వగలవు? అంతవరకు ఆహారమును లాగివేసి ఉపవాసము పెట్టబోక.

కొంతమంది ఉపవాసము అలవాటు చేసుకున్నారు. తినవలసిన కాలములో మూడోవంతు కాలము వారు ఉపవసిస్తారు. ఎల్లకాలము తినుటలోనే గడిపేవారితో మూర్ఖులలో వీరును అట్టివారేను. అంతకంటే తినేవారే మంచివారేమో.

పూర్ణమానవుడు కాదలస్తేనే ఉపవాసం చేయండి. పూర్ణమానవుడు (పురుషోత్తముడు) కాదలచనివారు ఉపవాసమేల? మానవత్వములో పూర్ణోత్తమును సాధించినవారెందఱున్నారు. సృష్ట్యాది లెక్కచూస్తే యేయిరవై మందో ఉంటారు. తాను పాపములనుండి ముక్తి పొందుటకై యేనుప్రభువు పూర్ణోపవాసము నవలంబింపవలెను. ఏను ప్రభువునకే పూర్ణోపవాసము తప్పనిచో అంతకన్న పవిత్రులెక్కడున్నారు? ప్రపంచమునందున్న దేవత్వము (దివ్యత్వము) అంతా రాశీధూతమైనా ముందునకు వస్తే నేను మోకరించి నమస్కరిస్తాను. కాని నాలో ఉండే పరమాత్మ వ్యక్తమై, శాంతముగా “నేనూ విశ్వరూపులూ నీకు సమానుడనే” అంటుంది.

అన్నము తినకపోవుటయే ఉపవాస మని నాకు నమ్మకలేదు. ఆత్మత్యాగము (Self denial) లో నాకు నమ్మకలేదు. ఏమనగా త్యజించటానికి వీలుకొనిది ఆత్మ. ఆత్మత్యాగ మనేది అపప్రయోగము. పూర్ణోపవాసము నందు యేదో దిట్టమైన ప్రయోజనము ఉండవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యములను జ్ఞాన చేయుటకు మార్గమే కొందఱు అపవసించుదురు. దానిని నేను శోషణ మంటాను. ఉపవాస మనను, చతుర్విధ ప్రయోజనములు గలిగి, వివేకముతో అవలంబించే ఉపవాసమునకే పూర్ణోపవాస మని పేరు. దీనికే వశ్యోపవాస మనియు పేరు. ఇట్టి పదమును మీరు చూచినప్పుడెల్ల యీగ్రంథమున వర్ణించిన వశ్యోపవాసమే నను అర్థమును అర్థము చేసుకోవలెను. నేను యింకొక విధమైన ఉపవాసమును ప్రచారముచేయదలచలేదు. దేహోగ్యముమాత్రమే ప్రయోజనమైతే పూర్ణోపవాస మవలంబింప వద్దనియేనా సలహా.

# ఉపవాసతత్వవిద్య

## వశ్యోపవాసము

ఈ గ్రంథమునందలి యీ ఒకే ఒక విధముగ ఉపవాసమును ఆశీర్వచితిని.

అయితే ఆరోగ్యము పొందుటకు యీ ఉపవాసము ఉపయోగించునా అందుకేమో! మీకు ఆశ్చర్యము కలుగ వచ్చును. ఈ ఉపవాసము రోగనివారణకు ప్రయోగింప వద్దని నాసలహా.

ప్రకృతి వైద్యమునందలి యితర కాఖిలకన్న ఉపవాసము వలన రోగములు త్వరగానే నయం అవుతై. కాని ఎవరికి మానసిక వైర్యల్యము, ఆధ్యాత్మికోన్నతి కన్నను ఆరోగ్యమే ప్రధానమో వారికి మాత్రంకాదు. రోగనివారణమగుటయే ప్రధానమైనవారు చిన్నచిన్న ఉపవాసములుచేసి రోగనివారణము జేసికొనవచ్చును. 3 మొదలు 7 దినముల పరిమితిగల ఉపవాసములుచేసి అందుకు 3 రెట్లు కాలము ఆహారము తీసికొనుచు తిరిగి తిరిగి యీ విధముగానే ఉపవాసములుచేయుచున్న రోగనివారణమగును.

ఉపవాసకాలమున మంచినీరు త్రాగవలెను. తోడుగ ఫంచదార మొదలగునవి కలియని పులుపుగల పండ్లనుతిన వలెను. దినమునకు 6 నారెంజుపండ్లుగాని, నీటిలో 8 నిమ్మ పండ్లరసము పిండిగాని త్రాగవచ్చును. లేదా 8 భాగముల నీటిలో 1 భాగము వల్లద్రాక్ష లేక తెల్లద్రాక్షరసముపిండి యైనను త్రాగవచ్చును. ఇట్లు చేసినప్పుడు వేడిమి తగ్గును.

ఉజ్జీవనముగలుగును. మలమును శోధించును. శైలేయములను నశింపుజేసి ఆరోగ్యము గలిగించుటకు తోడుపడును. ఇంతకృమలేకుండా వేసంగిలోను, శరదృతువులోను 1, 2 వారములు ఫలరసములతో కాలక్షేపము చేసిన ఉపవాసముతో పనియేలేక ఆరోగ్యము నిలచియుండును. దేహము, మనస్సు, అత్మ ఇవి విడివిడిగా వృద్ధిచొందవు. ఒకదాని ఆరోగ్యముచెడినా రెండవది ఆరోగ్యముగా నుండుటయు సాధ్యముకాదు. అయినప్పుడు వశ్యోపవాసమువలన దేహ ఆరోగ్యము మాత్రమే బాగుపడి ఊరుకుంటుందా ? ఇందుకుతోడుగా యేయే ప్రయోజనములు కలుగునో అనుభవముతో నుండి తెల్పదను.

1. నేను యేమి తినాలి? అనేవిషయము యొప్పుదూ సమస్యగానే ఉంటున్నది. వశ్యోపవాసమువలన యీ సమస్య కాశ్యతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ప్రతిరోగి మొదటగా అడిగే ప్రశ్న యిదే. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడూ తుట్టుకుదవరకు యీ ప్రశ్నకు జవాబే చెప్పడు. ఈ ప్రశ్న నేనుకోవలసినదీ నీవే. జవాబుగూడా నీవే చెప్పుకోవాలి. ఇతరులనుండి వచ్చేజవాబులు నీకు చికాకు పుట్టిస్తే. ప్రపంచమునందు వివేకిఅయిన ఆహారకాస్త్ర విదుడు యిప్పటికి యెవరూలేరు. ఉంటే అతడు కొన్ని సామాన్యవిషయాలు మాత్రమే చెప్పగలడు. ఆహారము తీసుకోవేలోపలనే మరచిపోవాలి నీకు వివేకముంటే. నాకుగూడా 20 రకాల ఆహార సిద్ధాంతాలు తెలుసు. వానిని అచరించి అవి అన్నీగూడా తప్పుసిద్ధాంతాలను రుజువుచేసుకున్నాను. ఎవరికి వారికైతే అవి నిజముగావచ్చును. రోగాన్నిపోగొట్టిమేలుచేయవచ్చును. అవిధా

నను సర్వసామాన్యము చేదామంటేతప్ప అవుతుంది. మానవులలో చాలామంది కాకాహారులు. వారు గొట్టెల వంటివారు. వారు కాకములను తినవలెను. అయితే సింహములవంటి వారిని నేనుకొందఱను యెఱుగుదును. అట్టి వారికి మాంసము అవసరము. ఈ విషయములో వివాదము తీవ్రం చేయుటములో తెలివి యేమున్నది ?

\* \* \* \*

సహజపరిజ్ఞానము యొప్పుడు, యేది తినవలెనో జోధిస్తుంది. అప్పుడు దానిని తినవలసినది. అయితే నీవు అనుసరించునది సహజపరిజ్ఞానము అవునో కాదో వివేచన చేయవలసినది. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ :-

నేను కాలేజీలో చదువుకునేటప్పుడు నాకన్న పాడిపదార్థములు పెట్టేవారు. అవి నానోటికి మట్టి తిన్నట్లుండేవి. అందులో జేహమునకు కావలసిన వస్తువులుండేవి కావు. అవి సహజమైనవి కావు. అందువల్ల యేదైనా తినాలెననిపించేది. చిరులిండ్లంటే సాఫ్ట్ అని తేలికచేసింది. 7 మైళ్ళదూరములో ఒక మితాయిదుకాణం ఉండేది. అక్కడికి దొంగతనముగా బైసికల్ మీద పోయేవాడను. అక్కడమీగడతో చేరిన కోవా చాకగా దొరికేది. అవి తినుటవలన నామనస్సులో బాధ కలిగేది. ఆ బాధను మా చల్లెలకుగూడా ఒక కోవా కొని తెచ్చి తీర్చుకునేవాడను. అప్పుడు నేను మాగగాయలు, పండ్లు లెక్కచేసేవాడను కాను. వేపుడు వేసిన జంతువుల యక్కటా ఖాడాచేర్చిన వేడివిస్కట్లు తినేవాడను. ఉప్పుగూడా యెక్కువగా తినేవాడను. కన్నులవంటి నీరు కారేటంత ఉప్పుతినేవాడను.

ఇక ఉపవాసమువలన నేను పొందిన లాభము వివరిస్తాను. ఉపవాసము ఆరంభించిన తరువాత 8 వారములు నాకు ఆకలియే కాలేదు. అంతకు ముందు నాకు యేడి తిన్నా యెంత తిన్నా చాలేదికాదు. ఎక్కువగా తినుట వలననే మన దేహములో సత్తువరాక చిక్కిపోతామనే సంగతి ముందు ముందు గ్రహింపవలెను, నా ఉపవాసపు 20 వ దినమున ఆహారము తీసుకుందామనే కోరిక కలిగింది. చూతునుగదా అమర్చిన వానిలో మూడింట రెండు వంతులు తినుట నాకు వశముకాలేదు. అవి కుద్ధమైనవి, కాస్త్రీణముగా, ఆరోగ్యదాయకముగా తయారుచేసినవే. నా శైశవమునుండి అంతవరకు నేను ఆకలి అంటే యేమిటో యెఱుగను. ఇప్పుడు కలిగిన ఆకలిని అపదార్థములు తృప్తిపరచునట్లు లేవు. అప్పుడు నాకు చమురు గల కాయలు, పండ్లు తినవలెననే కోరిక కలిగింది. కూర గాయలమీద వాంఛపుట్టింది. పండని ధాన్యములనుగూడా రెండవపక్షముగా తినవలెననే బుద్ధిపుట్టినది. ఇంకా యేమీ తినవలెనని తేకపోయింది.

వేపుడు వేసిన పదార్థములంటే రోతపుట్టింది. చిన్ క్రిం పోడా తిన్నదంతా కడిగివేస్తుందని నోచింది. రోగము వచ్చినవారికి బలము కలుగుటకై బలకరములుగా తయారు చేయబడే పదార్థములన్నియు, అనారోగ్య కరములని తెలిసికొంటిని. మిగడలో చేసిన పదార్థములను తలచి నంతనే నాగుండెలో దడ పుట్టింది. ఉప్పు నిర్లక్ష్యమనియు అనవసరమైనదనియు తెలిసికొంటిని. నాలోని సహజపరిజ్ఞానము (Instinct) ఇప్పుడు జాగరితమై చురుకుగా నున్నది. ఆకలి విషయములో మాత్రము ఇప్పటికి



జంతు ధర్మమును చేరగలిగితిని. నాకిప్పుడు ద్రాక్షపండ్లు పుల్లగా ఉంటున్నవి. నాకివి అనవసరమైనవి. మాల్బుచేర్చిన పాలు అక్కరలేదు. ఎన్నో ఆరోగ్యదాయకమనే కల్పకములున్నవి. ఆకల్పకములు ఆరోగ్యశాస్త్రము వప్పుకుంటుందిగాని వివేకము వప్పుకోదు. వశ్యోపవాసము చేసిన తరువాత యేమి తినవలెను? అనే ప్రశ్నయే రాలేదు. నాకు తెలుసు యేమి తినాలి. నీకుగూడా తెలుసునా?

2. రోగనిదానము చేయటం వశ్యోపవాసముతో సులభం అవుతుంది. నీకున్న రోగమేది? నీకు తెలియునా? డాక్టరుకై నా తెలియునా? ఎవరికన్నా తెలుస్తుందా? నారోగమేదో నాకెప్పుడూ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడన్నా రోగము వస్తేనే. దానినియెలాగుదుర్చుకోవచ్చునోగూడా నాకు తెలుస్తుంది.

కొన్ని నెలలకు ముందు నాకు ఆటలమ్మ వచ్చింది. చాలా తీవ్రంగా వచ్చింది. విధిలేక పట్టణవాసముచేశాను. పట్టణవాసపు అసహజ జీవనమువలన వచ్చిందీ రోగము. రోగము పదిరోజులు నేను వక్కడనే ఉండవలసిగూడ వచ్చింది. ఎప్పుడో తప్ప ఒకన్నేహీతుడన్నా వచ్చేవాడు గాదు. ఏమిచేయాలి నాకు తెలిసింది. చేసుకున్నాను. కొంతకాలము ప్రలాపించే వాడను. వైద్యుడురాలేదు. నిదానంచేయలేదు. డాక్టరుతో పనేముంది?

డాక్టరురోగనిదానమంటే యేమిటో తెలుసా? కవశోధనకు ప్రాతిపదిక అన్నమాట. వైద్యునికి రోగము యేమిటో సామాన్యంగా తెలియదు. అందుకల్ల శస్త్ర

వైద్యునిగూడా తోడుపెలుస్తాడు. ఇద్దరూకలసి శస్త్ర రంగం సిద్ధంచేస్తారు. పర్యవసానం మృతి. ఒకకవం.

దీర్ఘోపవాసము చేసినవారికి తన రోగము యేమిటో తెలుస్తుంది. దేహసంబంధమైన వ్యాధియే కాకుండా మానసిక సంబంధమగు ఆధి యేదో గూడా తెలుస్తుంది. ఎందువల్ల నంటే రోగమునకు మూలమగు అజీర్ణము, మానసిక సంకల్పములు, లింగ ఉద్రేకములను దీర్ఘోపవాసము కుదురుస్తుంది. ఇతరప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలు తత్కాలములో ఉన్నధాతుశక్తి సహాయమునో రోగనివారణ చేస్తవి. దీర్ఘోపవాసము ధాతుశక్తిని గూడా పునరుజ్జీవనం చేస్తుంది.

3. వర్షోపవాసమువలన ధాతుశక్తిని పోగుండు కాపాడును. ఇతరపద్ధతులలో ధాతుశక్తి వ్యయమై పోతుంది. వ్యాయామము, జలచికిత్స మొదలగువానివి పేర్కొనవచ్చును. నీవు నిరీక్షించు కాలమున రోగమును కుదుర్చునది ఉపవాసము. విశ్రాంతిలేకుండుంటే యింకా త్వరగా రోగము నయమవుతుంది. శైశవములో నీకు ఉంటూ తరువాత తగ్గిపోయిన సహజ పరిజ్ఞానము తిరిగి క్రమంగా క్రమంగా చేరుకొనుచుండగా రోగము నయమవుతూ ఉంటుంది. ధన విషయములో పొదుపుచేయవలెనంటారు. ఉపవాసము రోగనివారణలో ధాతుశక్తి పొదుపుపగును. ఆంధోళన మాని ప్రకృతిని నమ్మియుంటే ప్రకృతియే రోగనివారణ చేస్తుంది.

4. వర్షోపవాసము వైద్యవిధానములలో ఉండే పొరపాటులనుండి రక్షించును. ఈ పొరపాటు 3 విధములు. 1 కాలము, 2 ఆలోచన, 3 ధనము.

1. మనోబలానికి చేపలు తినవలె నందురు. ఫాస్ఫేటులు అవసరమందురు. ఇవేది అవసరంలేవు. ఎంతతక్కువ ఆహారము తింటే అంత ఆలోచనాశక్తి నిర్మలముగా ఉంటుంది. ఎంత శుద్ధమైన ఆహారము తింటే మనస్సు అంతబలముగా ఉంటుంది. అంతే.

2. ఆరోగ్యము వృద్ధికాకుండా రోగము నయము కాదు. మందులవలన ఆరోగ్యము రాదు. రోగము నయముకాదు. వశ్యోపవాసమువలన రోగనివారణము అవుతుంది. ఆరోగ్యము వస్తుంది. ఒక్కొక్కరోగమును ఒక్కొక్కమందు నయముచేస్తుందనేది శుద్ధ బుద్ధిమాలిన సంగతి. దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక రోగములను వేరు వేరుగా గాని సమష్టిగా గాని నయముచేసే మందు అంటూ యేమీలేదు.

3. రోగనివారణకు యేదేశము యాత్ర చేయనక్కర లేదు. మనకు యిరుపార్శ్వములను, వెనుక, ముందు, క్రిందా మిదా ఆరోగ్యదాయకమైన ప్రకృతి ఉన్నది. అప్పుడు దేశదేశము ఆరోగ్యముకొరకై యాత్రలుచేయవలసిన పనేమున్నది? నాగరికత ఉన్నచోటనే రోగమున్నది. నాగరికతలోనుంచి మరలి సహజజీవనం చేయుము. ఆధ్యాత్మిక జీవనం అవలంబించు. ఇతే వివేకవంతమైన ఉపాయము. ఇందే రోగనివారణోపాయమున్నది. రోగ అశుభాలనుంచి మనస్సును ఆత్మవంకకు మరలించుము. మానవకల్పితమైన ఆవరోధములను తొలగించుకో. మానవకల్పితమైన పరిమితులను దాటు. జంతువులను పరిశీలించి వానివలెనే సహజజీవనం చేయుట నేర్చుకో. దేవతలకుంజే కారుణ్య స్వభావమును నీలో పెంచుకో.

ఇహమలోసుంథే మానవగమాజమవలన అన్నివిధములైన  
పాదలను, హింసను భరించి, దైవత్వమును, సహజత్వమును  
భజించి జీవన్ముక్తులై నవారి చరిత్రలను, చదివి,  
అనుసరించి వారివలన విముక్తిమార్గమును గోర్చుకో. అట్టి  
వారి జీవితములే భవిష్యత్తులో వెలుగుబాటలై ఉన్నవి.

ఆరోగ్యముగా ఉండుట సగము దివ్యత్వము, సగము  
సహజత్వము. రోగముగా ఉండుట మానవ సహజము.  
వివేకవంతులుగా ఉండుటలో దైవత్వము, మానవత్వము,  
సహజత్వము కలిసియున్నవి. ప్రశస్తి ధర్మావలంబన  
సహజత్వానికి సగము దూరము చేరుస్తుంది. దివ్యజ్ఞానము  
నిన్ను సగము దివ్యుని చేస్తుంది. శత్రోపవాదము నీ జన్మ  
మాక్కగు దివ్య, మానవ, సహజత్వమును చేరుస్తుంది.

నా మాటను నమ్మి ఉరుకోవద్దు.

నీవు స్వయంగా అవలంబించి అనుభవించని జేదీ నీవు  
నమ్మవద్దు. అయితే నమ్మటానికి తయారుగా ఉండు.  
నా కొరకు గాదు. నీ కొరకే.

మానవ స్వభావములోనే నివారింప పాథ్యముగాని  
పొరపాటు ఒకటి ఉన్నది. తనకు అధిముఖాని దానిని  
పరిహసించి వదిలివేయుటం. పరశోధించకపోవటం.

## ఆనందమునకు ఉపవాసము

కొన్ని విషయాలు కేవలం హాస్యాస్పదముగా ఉంటాయి. కొన్ని సత్యములవలె నగుపడతాయి. రెంటివిషయములోను విశేషపథములు నిగ్రహము అవలంబించాలి. ఇలా చేస్తే సీలో ఆకర్షణ యెక్కువవుతుంది.

ఆరోగ్యకామ్యములో గూడా అమితవాదులుంటారు. ఈ నియమం వారికి గూడా వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్య అమితవాది ఒక్కొక్కప్పుడు నిన్ను చూచి ముఖం దించేసుకుంటాడు. దించేసుకోసీ అతను యింకా నేర్చుకోవాలి. ఆనందింపదగినదేమీ లేదని కొండఱుంటారు. నేను తప్పకుండా ఉన్నదంటాను. వినండి ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండవలసినదే యేమిచేయాలి? నిన్ను చూచి నీవేనవ్వటం నేర్చుకోవాలి. ఎవరిని చూచినా యేవో నవ్వదగిన విషయము ఉండనే ఉంటుంది. అవిషయము సీలోనూ ఉంటుంది. దానిని చూచి నీవే నవ్వుకుంటే యితరులకా శ్రమ లేకుండా పోతుందిగా ! అంతేకాదు. అలా నవ్వుకోటం నీకు అనుకూలం గూడాను.

పూర్ణ చంద్రునిచూచుట ఆనందవాయకం గా ఉంటుంది. ఎవరన్నా చంద్రుని చూడగోరుతారు గాని గొడ్డలిని చూడగోరుతారా ? ఆనందంగా ఉండేవారిని యెవరన్నా అనుగమిస్తారుగాని చిరు బుస్సుమనేవారిని యెవరూ అనుగమింపరు. సంస్కరణ ఉరిమి చూస్తుంది. వాంఛను కాకుండా అది విధిని పూజిస్తుంది. పాడువిధి అనేందుకు

నీకు స్వాతంత్ర్యం ఉన్నది. అంటే నీ యిచ్చను నీవు పూజిస్తావు. విధిని యెందుకు పూజిస్తావు ? విధి అంటే యేమిటో తెలుసా ? తాను యేది చేయడో దానిని నేను చేయవలెనని యితరుడు కోరుదానికి విధి అనిపేయ. నాకు బుద్ధిలేకపోయినప్పుడే నేను దానిని చేస్తాను. ఈ పదము మోటుగా ఉన్నదికాదు! అయితే యేమిచేయను ? మనకు యిష్టములేని విధిని చేయటం ఆలాగంటిడే.

సంస్కరణను గురించి ఆలోచిద్దాము. నీతివిధులను ప్రజలు ఉల్లంఘిస్తారు. వాతావరణము బాగులేదు అంటారు. ఎందువలన ఉల్లంఘిస్తారు ? సత్యమునకు నాశములేదు, ప్రేమ నశింపదు. భగవంతునకు అపజయము లేదు. మరియెందుకు ప్రజలు మంచిని ఆచరింపరు ? నేను వివరిస్తాను. మతనియములను బోధించే బోధకులకు యీ ఓక్క సత్యము తెలియదు. “సహజమైనదీ ధర్మమైనదీ ఆనందప్రదంగాగూడా ఉంటుంది.” ఇహములో కష్టపడితేగాని పరములో సుఖంరాదని వారు బోధిస్తారు. పరములో సుఖపడేబదులు ఇహములోనే యెందుకు సుఖపడరాదు. పడేకష్టమేదో పరములోనే పడదామని ప్రజలు అనుకుంటారు.

ఇక సంస్కరణ మనలనందరిని సమావేశపరుస్తుంది. రొమ్మ విఱచుకుని రెండుగంటల భయోత్పాతకమైన ఉపన్యాసము వినిపిస్తుంది. అది చేయకు, ఇది చేయకు, అని బోధిస్తుంది. ఇంతలో వెంకయ్య వినవలసినదేమో దొరకడు. మెల్లిగా ఉపన్యాసమందిరములో నుంచి బయలుదేరుతాడు. పోతూ దోషలో ఉన్న బంధు

మిత్రులతో “కట్టెలు ప్రియంగా ఉన్నవి. రోగం నుంచి ఆయిందా? వైద్యునికి కట్నం చెల్లించావా? రేపు మాయంటో ఉల్లిపాయల పప్పులును కాచుకుంటాను నీవు గూడా రాగూడదా?”

యీ విధంగా మాట్లాడి వెళ్ళిపోతాడు.

వెంకయ్య తెలివిగలవాడు - సంస్కరణకే బుద్ధిలేదు.

మానవహృదయాన్ని కరిగింపగలవా? కడుపుకు అన్నం పెట్టు - కట్టుకునేదుకు వస్త్రము యియ్యి. హృదయానికి ఆనందం కలిగించు, ఏమీ బోధింపక. చాలామందికి ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. దేహము, హృదయము, ఆత్మకు సమీప పదార్థములు. మనస్సు కేవలం టంకం వంటిది. మానవత్వము లోని లోపములు - దైవత్వములోని ఉన్నతి - వీని మధ్య తాని హృదయము ఊగులాడుతూ ఉంటుంది. నీతి బోధకులలో యీ రెండూ కూర్చుంటే వారికి ఎన్నుకొనుటకు రెండు రేపు. ఏదన్నా ఉంటే అది వెంకయ్యకే ఉన్నది.

పాండురోగముకన్న ఏనుగుగజ్జి సులభంగా నయమౌతుందని ప్రకృతి వైద్యులకు తెలుసు. అందువల్ల ఎప్పటికన్నా బాగుపడితే వెంకయ్యే బాగుపడుతాడు. నీతిబోధకుడు బోధకుడుగానే మిగిలిపోతాడు.

ప్రపంచము సంస్కరణను స్వీకరింపదు. ఎందుకో. తెలుసా? ప్రపంచము సంస్కరణను వాంఛించుటలేదు. కావలసినది సలహా, ఉత్సాహము. ఇంకా యొక్కువగా చితునవ్వుతో గూడిన ఉల్లాసము. ప్రపంచకానికి సత్యము

కావలసియే యున్నది. సత్యమును ప్రచారము చేయ  
దలచిన బోధకుల లోపాలు, ఉద్రోకాలు, అత్యా  
చారాలు లోకానికి అవసరంలేదు. నీవుచెప్పే బోధ  
లోకము వినటంలేదంటే నీ బోధలో యేదో లోపం  
ఉన్నదన్నమాటే.

అల్లరి చిల్లరగా ఉంటానికి నీకు ఇష్టంఉందా ?  
నాకు అది ఇష్టం. చిన్నపిల్లలు అల్లరిగా ఆడుకొంటూ  
ఉంటారు. నేను వారిలో కలిసి ఆడుకొంటాను. ముఖం  
యెండిపోయి, బుగ్గలు సాట్టలుపడి, మెడ పొడుగైన  
నీతివంతులైన పెద్దలు నాకు పిచ్చిపుట్టిందను కొంటారు.  
ఈ పిచ్చివాడితో ఆట యేమిటని పిల్లలను లోపలికి  
పిలుస్తారు. ఆ పెద్దలు భద్రంగా చూసిన లోపలి  
ఇండ్లలో బొగ్గుపులుసుగాలి పీలుస్తూ ఉంటారు. ఆ గొప్ప  
వారి గొప్పతనము స్థిరపడుతుంది - దానికే మృతి అని  
చేరు.

సంస్కరణను గురించి వాస్తవికత యితేమిటి ఒక గంతు  
వేసి అల్లరి చిల్లరను గూర్చి వాస్తవికతను వివరించుకో  
వచ్చు. ఒకసారి నూర్యకౌంతిలోకి పోవుట తమాషాగా  
ఉంటుందిగాదు ! అన్ని జంతువులకు బాల్యములో ఆడు  
కోవలెననే అణుపరాని కోరికే ఉంటుంది. పిల్లికూన,  
మేకపిల్ల, ఉడుతపిల్ల, ఆరోగ్యముగల శిశువు, యిది  
యెలా ఆడుకొంటుయ్యో చూచావా ? ఒక పేగంటానికి  
పోయేముందు దుస్తులు ధరించి అలంకరించుకొని పోయే  
వారిని గూడా చూడు. కావలసినది అల్లరి చిల్లరగా  
ఉండే కోతికొమ్మాయలు - అప్పుడన్నా తమాషా లేక  
పోలే యింకా యేమిటి ? ఇప్పుడు మనము యేమి



చేస్తాము. ఇంకా ఇంకా బిగదీసుకొన్న గొప్పవారిని మన్నిస్తున్నాము.

నా బాల్యములో సంగతి. బాల్యం పోయినందుకు విచారపడకుండదు. మనస్సుకు ముదిమి రాకుండా చూచుకోవాలి. నా చిన్నతనములో -10 నిమిషాలు యెండలో బంగళాదుంపలు త్రవ్వనుంటే తీవ్రమైన తలమోపి వచ్చేది. 4 గంటలు ఆరోజునే టెన్నిస్ ఆడి యింకా ఉల్లాసంగా ఉండేవాడను. నా పెద్దవాళ్ళు నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోయేవారు. నేను యిట్టే అలసిపోతా ననుకొనేవారు. నేను సోమరి పోతునా ? కాదు. నేను స్వాభావికముగా నుంటిని - బంగళాదుంపలు సహజావారము కాదు. టోపేటోలు గాని, కొబ్బరికాయలు గాని, అరటిపండ్లు గాని చెట్లమంచి కోస్తాము. నేల తవ్వతామా ? మనకొరకై భగవంతుడు సృష్టించిన ఆహారములు ఆకాశము వంకకు పెరిగే చెట్లను కాస్తవి.

ఇక పడుచుదనమును గురించి ఆలోచిద్దాం. సరిగా నూరు సంవత్సరాలు జీవించదలచినవారికి సంఘాలున్నవి. వారి సభలలో ఒకదానికి నేను హాజరు అయినాను. తిరిగి నేను పోలేదు. మృతశ్వాద్ధానికి యెవరు పోతారు. అందులో యేమి చమత్కారములేదు. తాచేలు నూరేండ్లు జీవిస్తుందంటారు. ఎలాగో తాచేలల్లే బ్రదుకుదామని యెవరన్నా అనుకొంటారా ? సార్థకంలేని బ్రదుకు యేమి బ్రదుకు.

అయితే మర్యాదపాసము సంగతి మరచిపోయినా మనుకొన్నారా? లేదు. పోతుపోతూ పరిసరములను పరా

మర్న చేకాను. అంతే. చర్చి చరిత్రలో ఒక్కొక్క శాస్త్రపు యొన్నేసిదినాలు ఉపవసించినో వ్రాసి ఉంటుంది.

వారి రూపము యెలా ఉంటుంది? ఏడుపుగొట్టు ముఖము, శవమునకువలె కాంతిలేని చెక్కిళ్ళు, రెండూ దగ్గరగా నొక్కియున్న పెదవులు; పొడవైన ముఖము, పైన సన్యాసి వేషము, అందుకు అనుగుణ్యముగా ఆసన్నమరణమగు నూచనలు. ఇంతేగదా!

నేను చేసే వశ్యోపవాసముయొక్క చిత్రం యిది కానేకాదు. ఉపవాస కాలములో నేను ఉరిమి చూడను. చిరునవ్వుతో ఉంటాను. సన్యాసి దుస్తులు లేవు, తల నున్నగా గొరిగి యుండదు. తల శుభ్రముగా దువ్వి ఉంటుంది. నా పెదవులు ముద్దుపెట్టుకొనుటకు సిద్ధముగానుండు పెదవులవలె మృదువుగా ఉంటవి. నీ పెదవులలో ఆ మృదుమధురత్వంఉంటే దాంపత్యములో యెంత మాధుర్యం ఉంటుంది! నీ పెదవులలో ఆ మృదుత్వము లేకపోవుటవల్ల నీ దాంపత్య భాగస్వామి నీ భాగముగూడ ఆమెయే ఆమర్చవలసి వస్తోంది.

నా సంగతి చెప్పకోవటం నాకు యేమంత యిష్టము లేదు. ఎవరికీ ఉండదు. అయితే యెలా చెప్పకోవటం మానక స్వభావము. ఇందులో విపరీతం యేమిలేదు. అయితే మనము మానవత్వమునుండి చాలా దూరము వచ్చినాము. తిరిగి ఆతోవనే మానవత్వాన్ని పొందాలి. అయితే మన మాతోవకూడా మఱచిపోయినాము.

సన్యాసి వైరాగ్యము, విషయలోలతా రెండూ అపహాసక. సన్యాసి తనదేహాన్ని విరేళము చేసుకుంటాడు.

విషయలోలుడు తన జేహాన్ని విషయములతో భోగిస్తాడు. అయితే యిద్దరూ చెరియొక తప్పుచేస్తున్నారు. అందువల్లనే యిద్దరి మార్గములు పరస్పర విరుద్ధం అయ్యిస్తే, జేహికి విరుద్ధముగా ఉండబోకండి. విరుద్ధంగా ఉన్నవారిని యెప్పుడో ఒకప్పుడు వైరుద్ధ్యం బాధపెట్టుతుంది.

బలవంతముగా భోగాలను అనుభవిస్తే ప్రతిక్రియగా బాధగూడా అనుభవించక తప్పదు. భోగాన్ని నిరాకరిస్తే మృత్యువును శిక్షగా అనుభవించాలి. జీవితమును భోగించటం జేవుడు మనకిచ్చిన అవయవములను న్యాయంగా అనుభవించటం. దానిని అతిగా అనుభవించటమూగాదు నిరాకరించటమూగాదు. ఆత్మవిశ్వాసముతో ప్రవర్తిస్తే గుబ, శాంతులు తత్ఫలంగా కోరకుండానే లభిస్తవి. మనకు కోరిక ఉన్నదో లేదో మనకు తెలియనంత కేలిక అవుతుంది.

ఆనందము కొరకై అన్నయింటావా? బాధపడక తప్పదు. తిగేటప్పుడు ఆనందములేకుండా తింటావా? ఆ తిండిలో పోషణములేదు. జేహానందముకొరకయ్యేయేపని అన్నా చేస్తే, ఆత్మకు ఉపవాసమే. అందువల్ల విషయలోలత తప్పన్నారు. పొండే ఆనందము ను బిల్లంగా ఆత్మకు లభించాలి. అప్పుడు యింద్రియాలగూడా ఆ యానందములో పాల్గొంటవి. ఆత్మకుఉండే తృప్తి దేహింద్రియాలను మాత్రమే తృప్తిపరిస్తే తీరదు. ఆత్మ తృప్తిని మోసంచేయటానికి యెవరికీ వశంకాదు.

అజీర్ణ రోగమునకు ఆమోఘమైన మందు. మిఠు యిష్టమున్న వదార్థములను మితంగా తినటం. తిన్నదెల్ల

బాగా ఆనందముతో ఆనుభవించటమున్నూ ఎవరూ పూర్తిగా యెప్పుడు ప్రేమింపజాలరు. కామోజ్జీకము ప్రేమలో లోపం ఉండుటవల్లనే కలుగుతుంది.

పనిచేయుటలో ఆనందమున్నది. అందుకే పనిచేయాలె, ఆటలో ఆనందమున్నది. అందుకే ఆడాలె, ఆలాగే తినుటలోగూడ ఆనందమున్నది. అందుకే తినాలె. ఉపవాసములో ఆనందమున్నది. కనుకనే ఉపవసించాలె.

ఉపవాసములోగూడా ఆనందమున్నదంటావు యేమిటయ్యో అని నన్ను యెవరై నా అడుగవచ్చు. ఇది కేవలం లోకజ్ఞానంతో అర్థంకాదు. కేవలం లోకజ్ఞానమున్నవారు చేసేదీ కాదు ఉపవాసము. వశ్యోపవాసము అనలే చేయరు. వారికొర కిది వ్రాయలేదుగూడా. ఉపవాసములో ఆత్మానందమున్నది. విషయానందమూ ఉన్నది. రెండు ఆనందములు ఆనుభవింపగలవారికే ఉపవాసము.

ఆనందమంటే యేమిటో వివరిస్తాను. ప్రత్యక్షమైనది మిక్కిలి తక్కువ. ఆదర్శమునందు అంతా. ఒక దానిని ఆదర్శంగా పెట్టుకుంటే చాలదు. అది యేదో తృప్తి నిస్తుంది. అంతట ఆగిపోతుంది. దేవుడు మనకు మానవత్వాన్నిచ్చాడు. ఈ మానవత్వాన్ని దేవత్వముగా వికసింపచేయాలె. మృతత్వములో నుండి అమృతత్వము సాందాలె. ఒక పువ్వు వాసన తెలియలేనంతే దానిపైన అంటిన మృత్తిక వాసనమాస్తే చాలదు. అపుష్పము యొక్క హృదయములోకి చూడాలె.

తీవ్రతము యెవరికన్నా ఆనందదాయకంగా లేదంటే వారు తీవ్రత్ర లోతులు చూడక, వెలుతుల మూర్ఖమే

చూస్తున్నారన్నమాట. వస్తువుల వెలుపటి భాగమును భగవంతుడు గూడా మృదువుగా నుంచజాలడు. రక్తములో చురుకు లేక, ఇందియములు మురికితో నిండి యుండి, నాడులు నిశ్చేతనములై, మనస్సు కల్లోలముగా ఉంటే, హృదయములో ప్రేమ ఉండదు. జ్ఞానేంద్రియాలు మొద్దుబారిపోతై. ఆత్మ యొక్కడో దాక్తుంటుంది.

వశ్యోపవాస కాలమున దేహములోని అన్నిచోట్లా వూర్వంకన్న నుఖంగా నుంటుంది. నాలుక, మెదడు మాత్రమే నిగ్మలంగా ఉండవు. నుఖంగా గూడా ఉండదు. వానికి నుఖంగా ఉండే అర్హత లేదు. చిరకాల మవి రెండూ స్వేచ్ఛగా వర్తించినవిగా! వశ్యోప వాస కాలములో వారము దినములలోనో యెప్పడో యీ చోటులందు గూడా బాధ తగ్గిపోతుంది.

వశ్యోపవాస కాలములో మొదటి వారములో మన బంధువుల, స్నేహితుల నుఖంతగ్గిపోతుంది. వృద్ధిపొందదు. నిన్ను చాలా బాధ పెట్టుతారు. నీవలన తామగూడా బాధపడతారు. గ్రంథము చివర ఉపవాసములో అవలంబింపవలసిన నియమములను పేర్కొన్నాను. అందు చెప్పినట్లు ప్రవర్తిస్తే యీ బాధ గూడా తప్పుతుంది.

మన మిత్రులు ఆధ్యాత్మిక వాదులు. వారు నుఖములో నమత్వం ఉండంటారు. అదేనిజమైతే వశ్యోప వాసములో 2, 3, 4 వారములు ముగిసేటప్పటికి సౌఖ్యము వస్తుంది. దేహములోని ప్రతితంతువూ, ప్రకృతి తో కృత్రికలిసి ఉంటుంది. ఆత్మస్పందనము లన్నియు, శత్రుత్వమై నిన్ను దేవత్వమునకు ఉద్దరిస్తవి.

శిశువులకుండి క్రమంగా యెప్పుడో నశించి పోయిన అమాయకత నీలో ప్రవేశిస్తుంది. పంచభూతములలో నుండే సాత్వికమగు నూత్నాంశలు వారికి చేరుతూ ఉంటవి. శిశువులు ఆనందంగా ఉంటారు. పెద్దతనము వచ్చినకొలదిని నాగరికతవలన మనలోని సత్వసంపదను పోగొట్టుకుంటాము. గనుక మన కానూత్నాంశలు చేరినా దేహము వానిని స్వీకరించి అనుభవింపలేక పోతుంది. అందుకే మన కా ఆనందము లభించదు.

అట్టి ఆనందము వశ్యోపవాసమువలన లభిస్తుంది. దీనిని భ్రాంతి అనటానికి వీలున్నదా? లేక దీనిని ఇంద్రజాల మంటామా?

మంచిది ఇది కానిది యెట్లుండును? నేనొకతూరి 80 దినముల ఉపవాసము చేశాను. ఉపవాసము ముగించే దినమందు నేను ఆహారము తీసుకొంటిని. అప్పటి నా ఆసు భవమును చెప్పటకు సుఖము, ఆనందము, మైమరపు, పారవశ్యము, అమితానందము మొదలగు మాటలన్నియు చాలా పేర్లగ కనపడినవి. నీవు అప్పుడు నా ఆనంద మును చూడవలసినదే. నా ఆసుభవమునకు తుల్యమైన దేదీ లేదని నీ ఒక్కడితో భావ్యం చెప్పవలసినదే. ఇతరుల కా ఆనందము పంచిపెట్టటానికి నా వశముకాదు.

నేను భౌతికవాసినే అయి ఆత్మోపలబ్ధి నాకు అవ సరం లేకపోయినాగూడా ఆహారమును తీసికొనుటలో ఆనందము కొవలెనంటే కొలది కొల్పమైనను ఉపవాసము చేయవలె నంటాను. కొలది దినములు ఉపవాసముచేస్తే ఆకలి వుట్టుతుంది. అప్పుడు ఆహారము తీసికొనుట ఆనంద దాయకముగా ఉంటుంది.

నేను కాలేజీలో చదివే రోజులు జ్ఞాపకము వస్తున్నవి. అప్పుడు ఒక ప్రొఫెసరు ఉండేవాడు. అతను రాబోయే విండులో టర్కీమాంసం తిన గలిగేటందుకు ఆదివారం ఉదయం చర్చికి పోకుండా టెన్నిస్ ఆడేవాడు. సరే. దానికి వంటినిండా కురుపులు లేచినవి. తరువాత నయమైన వనుకో, ఆకలి అంటే అతనికి తెలుసు. ఆదిగూడా తెలియని వారికన్న అతడు మంచివాడే. తినటంలో పొర పాటు చేశాడనుకో, దాని ఫలమూ అనుభవించాడు.

ఉపవాసమూ - తరువాత విందూను. ఇదీ నా సిద్ధాంతము. ఎంతోమంది మీగడ ఆజీర్ణం చేస్తుందని రోజూ నీళ్ళు కలిపి పాలు త్రాగుతారు. ఆ నీళ్ళ పాలతో వారికి బలమురాక చిక్కిపోతారు. తగినట్లు ఉపవాసముచేస్తే మీగడ అయినా జీర్ణమైపోతుందని వారికి తెలియదని నా అనుమానం. నీళ్ళపాలు తాగితే పిల్లలుగూడ బలియరు. చిక్కిపోతారు. చిన్నబిడ్డలకు బలవంతాన పాలు ఆపబోకండి. సహజ ప్రకృతి యే వారికి పాలమీద రోత గలిగిస్తుంది. అప్పుడు వారే గట్టి ఆహారాన్ని తోరుతారు.

నీతాళోకచిలుక చూడటానికి అందముగా ఉంటుంది. చూచి ఆనందించవలసినదే. దానిని మన వశము చేసుకోవలెనని పట్టుకుంటే చచ్చిపోతుంది. నిబ్బరంగా నిలుచుంటే నీ దగ్గరకు వచ్చి వాలుతుంది. దాని రెక్కల రంగులు - దాని లాఘవము, పోకు చూచి ఆనందించవచ్చు. ఆ విధంగానే సుఖమునేది బలవంతాన వశపఱచుకుందా మంటే అండేది కాదు. నీవు యెంత నిబ్బరముగా ఉంటే అంత అనుభవానికి వస్తుంది.

శ ల వు

(5)

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౪

### స్వాతంత్ర్యమునకు ఉపవాసము

మన దురలవాటులే లోకప్రసిద్ధమైన నరకానికి చేరుస్తవి. ఈ ద్వారాన్నే చాలామంది నరకానికి చేరుతూ ఉంటారు. ఈ తోవ దొడ్డితోవ. ఈ దొడ్డి తోవనే యెందుకు పోవాలెనంటే యెదురుగాఉండే తోవకన్న గౌరవప్రదమైనదీ వికాలమైనదీను. ఎదురు తోవన పోవటానికి “లా” అనగా శాసనముఅనే రక్షక భటుడు కావలికాస్తూ ఉంటాడు. అతడు ఎదురువాకిలి కాస్తే చాలు. అతనికి జీతం ముట్టుతుంది. నేను యీ శాసనాలను స్వయంగా యెఱుగను. విన్నమాటలనుబట్టే చెప్పటం. ప్రేమను తోడు తీసుకొని ప్రయాణం చేస్తాను గనుక నేను నరకముయొక్క మార్గ మెట్లుంటుందో నాకు తెలియదు. నానడక మోక్షమార్గముననే. ప్రేమకు శాసనా లంటేనే భయము - శాసనం పేరు వింటే ప్రేమ తొట్టుపడుతుంది. అందువలన శాసనాల తోవల పోక ప్రేమమార్గాన్నే నడుస్తాను. నా తల్లియగు ప్రేమ స్త్రీ సహజమైన కేముషీతో నాకు తోవ చూపుతుంది. అందువలన నా తోవలో ఒడిదుడుకులు పొరపాటులూ ఉండవు.



అభ్యాసము అదీ ప్రేమ విరహితమైతే నూటిగా నరకానికి పోవ తీస్తుంది.

హత్యలు, శేరాలు, దోంగలు, దౌర్భాగ్యాలు-వీనిని వివేకముతో పరిశీలించండి. వీనిలో ప్రతి ఒక్కదానికీ యేదో అభ్యాసమే కారణమని తెలుస్తుంది.

త్రాగుబోతు, మందుబోతు, తిండిపోతు, రసపోతు, విసుకుపోతు, పదరుపోతు, పిరికి, లోభి, డాంబికుడు, కపటి, ఆరోగ్యముకొరకై తిండితినువాడు, వీరును యిట్టివే శతాధికముగా ఉండే అభ్యాసములు గలవారున్నారు. వీరందఱకూ వస్తువులయొక్క, విషయములయొక్క ఆంతర్యం అక్కరలేదు. వానియొక్క బయటి నామరూపాలతోనే అంధప్రాయంగా సంతృప్తులు అవుతారు.

జంతుసహజమైన సహజపరిజ్ఞానమును మానవదేహము యొక్క గతికి మార్గదర్శిగా నుంచుకోవలసినదే గాని అందుకు భిన్నంగానుండే యేఅభ్యాసములకూ లోనుజేయరాదు. సత్యావేషణకు తప్ప మనస్సును వేరు విషయముల వెంట నడువనీయరాదు. అత్యోన్నతికి కాని అలవాటులను అంతఃకరణకును అభ్యాసము చేయరాదు. తనను గురించియే అనుకొనుట (అహంకారము) తనవారినిగురించి చెప్పకొనుట (మమకారము) స్వార్థమును గురించియే భావించుట—వీనివలన తనతోటి వారి క్షేమలాభములను విస్మరించినట్లుగును. జాతియొక్క సంస్కారములను సమాధి చేసినట్లుగును.

పరిపూర్ణమైన ఆత్మజ్ఞానముతో భావించుట, పలుకుట, పనులు చేయుట - ఇది యొక్కటియే నిరపాయకరమైనది. మిగిలినవి యేవీగూడా నిర్దుష్టమైనవిగావు. నా తండ్రి ప్రజా ప్రభుత్వవాది - నేనూ ప్రభుత్వవాదినిగానే ఉండుట - నాతల్లి బాపిమ్మ గనుక నేనూ బాపిమ్మగానే ఉండుట - నా ఉపాధ్యాయుడు కావ్యభాషకు సంబంధించినవాడు గనుక నేనూ ఆ గ్రంథికవాదిగానే ఉండుట - ఈవిధంగానే మావంటలక్క పోవువేస్తుంది గనుక అదే అభ్యాసముగలవాడ నగుట. ఇవి యన్నియు వివేచన లేని ఆకస్మికసంఘటనలు. ఇందులో ప్రయత్నము, వివేకము, నిజాయితీ యేమీలేవు. అది ఒక నల్లమందు అభ్యాసము అనుకోండి.

నేను యిప్పుడు సర్వతంత్ర స్వతంత్రుడను. నాకు యిదివరకు ఉండే చిన్న చిన్న అవధులేమీ లేవు. జాతి, మత, కుల, లింగ, వయో, సాంప్రదాయ భేదాలు నా యిష్టానుసారము జ్ఞానఖడ్గముచే పతనమైనవి. స్వాతంత్ర్యము గూడ ఆవసరమైతే యిప్పుడు పదలుకోగలను. అదిగూడ నాకు ప్రతి బంధకముగాదు. స్వర్గీయమైన యీ సందేశము జ్ఞానబిరులు వినజాలరు. స్వర్గీయమైన యీ చిత్రమును జ్ఞానాంధులు చూడజాలరు.

మానవుని తల స్వర్గమువైపు ఉన్నది. కాని చూపు యిహమందే ఉంటున్నది. ఇట్టి దైన్యమెక్కడ నున్నది? నా అంతరాత్మ బాధించుచున్నది. నన్నుగూడ ఒక దురభ్యాసము పదలలేదు. నోటుబుక్కును ఉంచుకునే దురభ్యాసం. ఒక గ్రంథాలయాన్ని నింపటానికి వీలయినన్నిసూత్రాలను యిందులో చేర్చి పెట్టినాను. అందులో

నుడియే యీ నూత్రములను యేరి యీ గ్రంథములో  
చేర్చినాను - నాకేమీ ఫరవాలేదనుకో. కాని నా పాత  
కుడికే ఆబాధంతా. (అదిబాధే అయితే) నేను మానవ  
సహజమైన కొన్నిదురభ్యాసములను వ్రాసి పెట్టినాను..  
అది రాకుండా చేసుకొనే ఉపాయాలు - తీరా అది  
వస్తే పోగొట్టుకొనే ఉపాయాలు గూడా వ్రాశాను.

చివరకు పెరిగి పోయింది. అన్నీ వ్రాయలేను.  
అందులో కొన్ని మాత్రమే వ్రాస్తాను. ఒకరు చేస్తారు.  
గనుక అందరూ చేయవచ్చులే అనుకొని చేస్తూఉంటారు.  
కాని చేయవలెనని చేయరు. చేయగూడదు వీనిని.

## మా న వ దు ర భ్యా స ము లు.

వాదించుట, జోక్యము కలిగించుకొనుట  
సలహాయిచ్చుట, నేరమెన్నుట  
గొండాడుట, తోడుబోవుట  
వేరుపడుట, ఆశ్రయ మిచ్చుట  
అనుకరించుట, యాచించుట  
బదులుగొనుట, మన్నించుట  
ఎగదోలుట, ఆదుకొనుట  
వివరించుట, తప్పించుకులిరుగుట  
అభినయించుట, డంబముపల్కుట  
మిథ్యాసటన, వెనుకాడుట  
తమకపడుట, త్వరపడుట  
సంస్కరించుట, గొప్పఅడుట  
సంశయించుట, శిక్షించుట  
పగతీర్చుకొనుట. మతము మార్పుట

లోభించుట, మైలపట్టుట  
 భయపడుట, ఓదార్పుట  
 ఆరోపించుట, తిండిపోతుతనము  
 అతిశాపనాసము, రోగపడుట  
 ఏదోతినుట, వైద్యునికై పరుగెత్తుట  
 ఆహారవాదము, మందితో భుజించుట  
 తినుమని బ్రతిమాలుట, లేనిఆకలిని కలిగించుకొనుట  
 తినుచు, త్రాగుచు, మాటలుగూడ నాడుట  
 ఉన్ని ధరించుట, రోగములను చెప్పకొనుట  
 ఆరోగ్యప్రచారకులతో చేరుట  
 గడియారమునుబట్టి పనులుచేయుట  
 చేసేపని వదలివేయుట, ప్రభుత్వము నడుపుట  
 ఉత్సవములకుపోవుట, వార్తాపత్రికలు చదువుట  
 చర్చికిపోవుట, శుభాశుభకార్యములకు పోవుట  
 నామకరణముచేయుట, ఋతువులను పాటించకుండుట  
 స్వతంత్రమైన అభిప్రాయములు లేకుండుట  
 మందివలె దుస్తులు ధరించుట  
 ఉత్తరప్రత్యుత్తరములను క్రమముకొరకై వ్రాయుట  
 ప్రత్యర్థుల నిందజేయుట, స్నేహితులపై మమకారము  
 కలవారిని నిందించుట, వేదలకుదానములక్రమ్మరించుట  
 గతమునకు చింతించుట, జయాన్నిగురించిన దంబగు,  
 తనకారుణ్యమును లెక్కించుట  
 అవమానమును తగ్గించిచెప్పుట  
 మనస్సునువరవడిపెట్టుట, తెలియనిదానినిఅపహసించుట  
 జీవితము కాకుండా సాహిత్యాన్ని బోధించుట

డాక్టర్లు, బోధకులకు పండితులకు జ్ఞానమును అరోపించుట

చాకిరిని నీచమునుట, అధికారమునకు లొంగుట

మంది ఉద్దేశ్యమునకు యిచ్చకముకొరకై లొంగుట

నిజాయితీని తక్కువచేయుట

గౌరవాన్ని గౌరవించుట, స్తుతిచేయుట

ఇతరులను జాలితలంచుట, తనను జాలితలంచుట

ఘనులను వేధించుట, అభ్యుదయవాదులను అపహసించుట

ఉత్సాహవంతులను కోపపడుట

పనికిమాలిన ఆదర్శములను వదలకుండుట

ప్రజ్ఞనుగురించి తీర్పిచ్చుట

కామమును అవమానించుట, వాంఛను నిరాకరించుట

విధిఅనుకొని చేయుట, వివాహనీతిని విధించుట

ఆజ్ఞాపించుట, చిన్న జంతువులను హింసించుట

పాపమును శపించుట, మంచికొరకై బాధపడుట

నరకమార్గములను తెలిసినట్లు చెప్పట

మృతసమాధిపై పూలు చల్లుట

పీరులను గౌరవింపకుండుట, కవులను యెండగట్టుట

అజ్ఞాచింపకయే తీర్మానంచేయుట, నవ్వుట, చుఱచిపోవుట

మానముకన్న ఉపన్యాసము గొప్పదనుకొనుట

అహంభావము

తోచినది చేయుటకు భయపడుట

అంతర్వాణికన్న తర్కము గొప్పదనుకొనుట

శిశువులను నిందించుట, భయపెట్టుట

పర్వతములను, నదులను, సముద్రమును, వనములను,

నక్షత్రములను, దర్శింపకుండుట

మనిషిని, దేవతను, దయ్యాన్ని, పూజించుట  
 సత్యము తప్పదోపలకు తీస్తుందనే భయము  
 కపటముగు ఆచారముకన్న కపటములేని జనవాక్యము  
 తక్కువనుకొనుట  
 దేవుని ప్రకృతిని విడిచి తిరుగుట  
 కేవలము విశ్వాసాన్నే కలిగియుండుట  
 కేవలము ప్రత్యక్షాన్నే నమ్ముట  
 ఆత్మకంటె రూపమునే మన్నించుట  
 ప్రేమను బలవంత పెట్టుట, లేక విచ్ఛిన్నముచేయుట  
 ఆత్మ ప్రేరణను తొక్కి పెట్టుట  
 ఓసికపెట్టి విన్నూరుగాదు  
 కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోండి.

తరువాత మిగతా విషయాలు ఆలోచించు కుందాం.  
 ఆదర్శవాదములొనరించే ఎప్పటికన్నా సత్యమువస్తుంది.  
 కేవలము ప్రత్యక్షవాదము ఎప్పటికన్నా దెబ్బతింటుంది.

సామాన్యులు గతానుగతికులు. వారు అభ్యాసానికి  
 (ఆచారానికి) రాసులు. ప్రజ్ఞాఘనులు. ఆచారానికి  
 సృష్టికర్తలు. అందుకే వారిని మనం ఆరాధిస్తాము.  
 తనను సృష్టించినవారిని మంచి ఆరాధించుట సహజమే  
 గదా ! మనము ఆ చా రా న్ని సృష్టించుకోకపోతే  
 ఆచారమే మనకు తీర్చి దిద్దుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక ఘనుడు ఉన్నాడనుకోండి.  
 ఆతని భోజన విధానము గూడ విలక్షణముగానే  
 ఉంటుంది. మనవలెనే ఆతడుగూడ భుజిస్తా డనుకో  
 రాదు. ఎవరన్నా కొంచెము స్వతంత్రుడుగా ఉంటే

వానిని వక్రిగతి గలవాడందురు జనులు - పూర్తిగా యశస్సు సుపాదిస్తే వానిని పెట్టివాడందురు. ఇదంతా తప్పు - పొరపాటు - ప్రాజ్ఞుడు అంటే అసహజజీవనం గలవాడనేవారుగూడ నున్నారు. మానవ సహజపరిజ్ఞానము, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి-వీనియొక్క సారము యేకాకారమైన దానిని ప్రజ్ఞ అంటాము. కొద్దిగ ప్రజ్ఞ ఉందీ అంటే సామాన్యంగా ఆచార బంధాలను చేతనైతే తెంచుకుంటాడు - పూర్ణప్రజ్ఞగల వానికి యే బంధాలనైనా తెంచుకోటం తెలుసు కనుక సర్వబంధ విముక్తుడవుతాడు. అతనివలెనే మనకుగూడ బంధవిముక్తిని పొందటానికి తీవ్రమైన వాంఛఉంటుంది అయితే ధైర్యములేక తెంచుకోము. ఎవరన్నా ధైర్యము చేసి ఆ బంధాలు తెంపుకున్నప్పుడు వారిని మనమే నిందిస్తాము - శిశువులకు యీ ధైర్యం ఉంటుంది. వారికి యేబంధాలూ లేవు. శిశువుల తరువాత బంధాల భయము లేనివారుప్రజ్ఞానిధులు, వారే జాతికి వరపడిగా నుండదగినవారు.

గాలికి కదిలే బాయుచక్రాలుంటే. అవి గాలి యెటు శాటితే అలా తిరుగుతే. ప్రజ్ఞానిధి వానివలె యేగాలికి పట్టితే ఆ గాలికి లొంగడు. చలింపనివాడే ప్రజ్ఞా వంతుడు. సామాన్యులు చలించాలె - లేకపోతే అభివృద్ధి కలుగదు. అవసరమైతే చలించి, నిలవబడీ గూడా ఉండగలవారే ప్రజ్ఞానిధులు - వారు స్వతంత్రులు - ఇంద్రియజయం కలవారు-వారు నియమాలకొరకై నిగ్రహము చూపరు. నిగ్రహము అవసరమంటే నిగ్రహము,

అనుగ్రహము అవసరమైతే అనుగ్రహము చూపగల  
ధీరులు.

ఇంకా కొంచెం వెలుగులోకి పోదాం. చెడ్డ అభ్యాసము గూడా మంచిదే - దానిని జయిస్తే. చెడ్డ అభ్యాసాన్ని జయించుటలో మనోబలం యెక్కువ అవుతుంది. తీగకు ఆటంకాలు వస్తవి. వానినే పట్టుకొని తీగ యెగబాగుతుంది. ఆ విధంగానే ప్రతి చెడ్డ అలవాటూ మనతో వనుఅడ్డగిస్తుంది. ఆయలవాటును జయించుటలో మన ప్రజ్ఞ పెరుగుతుంది. చెడ్డ అలవాటును తప్పించుకోవలెనంటే దానిని జయించాలి. దానిని చూసి భయపడరాదు. భయపడతావా అది నిన్ను నాశనం చేస్తుంది. ఆటంకాలన్నీ మన అభ్యుదయానికే వస్తవి. వరుసగా నిరోధిస్తావా నీకు వశమవుతే. వరుసగా దానికి లొంగుతావా దానికి బానిస వవుతావు. ఆటంకాలను వాడుకొని మరచి పోవాలి. మానవులు వానికి లొంగిపోతారు. ఎల్లకాలం జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటారు.

నేను స్వేచ్ఛావాది ననుకొంటున్నారు. కాదు-కానే కాదు. నాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చింది. బంధవిముక్తుడనైతిని. కాని స్వేచ్ఛావాదిని కాదండి. ప్రేమలోనే నా వాసము. కాని స్వేచ్ఛ ప్రేమవాదిని మాత్రం కాదు. నేను యేదో నేను నిర్వచింపలేను.

స్వేచ్ఛా ప్రేమను గురించి వేరొకచోట వివరించి నాను. స్వేచ్ఛావాదులు తోవలో మార్దవివరములను తెలుపు చెక్కలను చదువరు. తోచినట్లుపోయి బుర్ర పగులగొట్టు కుంటారు. మార్దముల పటమూ, దిగ్దర్శిని



యింటిదగ్గర వదలి వచ్చిన ప్రయాణికుని మాదిరి వారు స్వేచ్ఛావాదులు. అడవి తోవలో గరిక మొలిచింది. తోవ స్పష్టముగా కనపడుటలేదు. కాలము గడచినకొలదిని తోవ యింకా యింకా కనపడకుండా పోతున్నది. ఆ విషయములలో ఉండే ఆంతర్యం మరుపు తగిలింది. పైపై ఆచారాలు మిగిలిపోయినవి. ఆయాచారాలు యెందుకు ఆరంభమైనవో మనకు వానిమూలము తెలియాలి. ఆచారాలను పట్టుకుంటే చాలదు. వాని ఆంతర్యము యెరిగి అవలంబించాలి.

కిటికీలోనుంచి వెలుతురు రాకుండా చేయవలెనంటే బయటితలుపులన్నా మూయాలి, లోపలి తెరలన్నా వేయాలి. స్వేచ్ఛావాది (free thinker) పూర్వాచార మాధ్యమనే బయటి అద్దాలను ముక్కలు ముక్కలుగా పగులకొట్టినాడు. బాగానే ఉంది. కాని యేదీ నమ్మరాదనే గుడ్డినమ్మిక వలన, తనకు తోచిన గుడ్డి వెలుతురులో నడుస్తాడు - మాధ్యందినమార్తాండుని కిరణాలు అతనికి కనుపడుటలేదు - తనకు కనపడిన గుడ్డివెలుతురే తప్ప వేరే వెలుగు లేదనుకుంటాడు. తనకుగాని యితరులకు గాని బంధాలు ఉన్నట్లు యెవనికి తెలివిడి ఉంటుందో ఆంతవరకు అతడు ముక్తుడు కాజాలడు. స్వేచ్ఛ మనము కట్టుకొన్న చిరునామా చీటీలను చూచి నవ్వుతుంది. ఒక బంగీ చేరవలసిన చిరునామాకు చేరిన తరువాత చిరునామాతో పనేమున్నది? తీసి పారేస్తాము. బంగీ వశపాత్ర కుంటాము. అలాగే ముక్తిస్థానము చేరిన తరువాత మతముయొక్క పేరు యెందు కుంటుంది?

ఒక చిన్న అట్టముక్కుకు రంభమువేసి అందులో నుంచి మనం యెంతకాలము చూడవలె ననుకుంటామో అంతకాలము మనము దేనినీ పూర్తిగా చూడలేము - పూర్తిగా చూడదలచినవారికి దృష్టిసంకోచము యెప్పటి కన్నా పోవాలి. అప్పుడే సంపూర్ణ సూర్యతేజము దృగ్గోచరం అవుతుంది.

సంకోచములేనిసూర్యదృష్టి నిస్తుందివశ్యోపవాసము. స్వాతంత్ర్యము కష్టసాధ్యమైనది. వస్తేమటుకు వైభవోపేతమైనది. సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము, అత్యస్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత— ఎవరి తోడ్పాటు కోరకుండగనే ప్రపంచములో ఒంటరిగా నిలవగలడు. తానున్నఉన్నత పథమునుండి చూడగలడు. అప్పుడు సర్వవిధముల నిష్క్రయిహానికి బంధించిన మానవులు, వస్తువులు, ఆచారములు, ఆలోచనలు వదలి బంధశముద్రములో పడిపోతే. ఒక్కటి అతన్ని బంధించడు. శోకమోహములుండవు. తల్లి ఒడిలోవలె ప్రకృతిమాత ఒడిలో ఆనందముతో స్వాతంత్ర్యము అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. భగవంతునితో చెట్టాపట్టాలు పట్టుతాడు. యిప్పుడే ఆనందవిషాదాలు యేకమౌతే. వానికి భేదముండదు. ఇది వశ్యోప వాసఫలము.

వశ్యోపవాసము ఆవలంబించుటకు ఎంతో ధైర్యం కావాలి. దేహమనోబలాలు కావాలి. వివేకంగూడా ఉండాలి. వేలాది జనులలో యెవరికోగాని యిది ఉండవు.

(మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్ యతః సిద్ధయే! యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిత్ మాంవేత్తి తత్త్వతః).

కాని వశ్యోపవాస ప్రయత్నము మాత్రము చాలా గొప్పది. అన్ని ప్రయత్నాలకన్నా గొప్పది. వశ్యోపవాసము వలన నాకు స్వయముగా కలిగిన అనుభవము అను; నా హృదయపు రక్తముతో యీ గ్రంథంగా వెలువరించాను - అందఱూ గుండెలోని నెత్తురుతో గ్రంథాలు వ్రాయరు. నా కీశక్తివశ్యోపవాసమువలననే లభించినది. ఈ సంగతి నాకు స్ఫురించినప్పుడు వశ్యోపవాసశ్రమకు ప్రతిఫలం ముట్టించని అపండించుచున్నాను.

వశ్యోపవాసము వలన యెన్ని బంధాలు విడిపోతయ్యో నేను వర్ణింపజాలను. నేనెరిగినబంధాలే యెన్నో తొలగిపోయినవి. ఒక్కొక్క బంధము వదలినంతనే నా జీవితములోగూడా యెంతో మార్పు వచ్చింది. వశ్యోపవాసము చేసినతరువాత నీ ఆలోచన, నీ భావము, నీ విశ్వాసము, నీ వాంఛ, నీ సంకల్పము, నీ ఆశ, నీ ప్రేమ - ఇవన్నియు మార్పు పొందుతై. ఇవి యితరులకూ ఉంటై. కాని నీకుండే వివానికంటె విలక్షణమైనది. వశ్యోపవాసమునకు ముందున్నది నీ స్వంతం కావు. ఆచారలబ్ధమైనది, విద్యాలబ్ధమైనది. ఇప్పుడో అది నీ స్వంతం. అనగా భగవత్సంబంధమైనది.

అన్నిటిలోకీ మన ఆచారవిధానములో మార్పువస్తుంది ఈ మార్పు వచ్చేదాకా జాతికి ముక్తిలేదు.

సృష్టి అంతా చూడండి. దేనికవి ఆచారం తీసుకుంటుంది. రెండో దానికొకటి కాదుకొని కనిపెట్టుకొని ఉండవు. అకలి తీర్చుకుంటుంది గాని దానికొరకై యెక్కడ యాడి గలపడి ఉండవు. ఈ గంటలోనే తనవలెననే నియమం

గూడా యేమీలేదు. గుడ్డినాగరికత తనకొరడాతో అంద  
టికీ తినే గంటలు ఆచారాన్ని యేర్పరుస్తున్నది. ఆహారపు  
వేళ సోదిగా మాట్లాడుకోవు యితర జీవరాశి, నేరా  
లెంచుకోవు. పత్రికలు చదువవు. ఆహారాన్ని గురించి  
వివాదాలు చేయవు. అందువల్లనే వానికి అజీర్ణరోగము  
లేదు. మేకమెదడు, పందిమాంసము, సారాయి ముందుం  
చుకొని ఓభగవంతుడా! నీవు మా కీ ఆహారము దయచేసా  
వని అపిచ్చిదేవుణ్ణి ఉచ్చాటన చేయదు ఏసహజ జీవనం  
చేసే జీవిగూడ. ఇతరజీవులు తినకమునుపే తాను తినవలె  
ననే తొందరలో తెగమింగివు ఆహారమును. ఎవరు  
యెంతపెద్దరాశి తింటున్నారో తొంగిచూడవు గూడ.

ఏ వెయ్యిన్నొక్క విధాల మానవులు తినే త్రాగి  
హాస్యస్పదు లగుచున్నారో అట్టి వేదీ యితర జీవ  
రాసులు చేయవు. తనభర్తకంటే తాను ముందు తింటే  
భర్తకు కోపం వస్తుందనే భయం వానికి లేదుగదా !  
తన భర్త గౌరవార్థము జరిగే విందులో తాను తిన  
కుండా అతిథులకు వసతులను కల్పించవలసిన బాధ్యత  
వానికి లేదు. స్త్రీలకన్న పురుషుడే జ్ఞానహీనుడని యీ  
ఆచారాలు కల్పించారేమో ? దేవునికే తెలియాలి.

సంసారముజెయిలువంటిదేనని చాలామంది అంటారు.  
నేను ఒప్పుకోను. జెయిల్లో మనకు బాధ్యత లుండవు.  
సంసారములో యెన్ని బాధ్యతలో ఉన్నదిగా.

సంసార బంధాలను వదలించుకోటానికి కమ్యూనిజం  
దోష చూపుతోంది-కాని దానితో సంఖ్యాబాహుళ్యం  
చేత బంధాలు పెరుగుతే. సంసార బంధాలలో నుండి

విముక్తి నిచ్చేది ఆత్మస్వాతంత్ర్యము (Individualism) సతులకు విలువగల సలహా ఉచితము. భర్తలను రాత్రి పూట యింట్లో ఉంచేటందుకు ఉపాయము. ఇంటి కలుపులు భార్యగా తెరిచి ఉంచండి. మూయబోకండి. ఆతను యిష్టము వచ్చినప్పుడు వెళ్లవచ్చు - తిరిగి యిష్టముంటే రావచ్చు - ఎప్పుడైనాసరే - అతనికి నీమీద ప్రేమ అనేదిఉంటే, అతనికి ప్రేమ లేకపోతే రాకపోయినా ఫరవాలేదు.

నీకు దయఉంటే బుద్ధిమంతురాలవు ఆయితే ఒక ముద్దుపెట్టి మరీ పంపించు. అతడుదుకాణములు మూయక ముందే తిరిగి వస్తాడని నానమ్మకం. ఏమంటేదుకాణాలు మూస్తే, నీకు తెచ్చేటందుకు పూలు, చిరుతిండ్లు యెక్కడ దొరుకుతే. ఆయితే మగవారికి యంతమాత్రం యింగితము గూడా ఉండుటలేదు. శిశువులకుండే సామాన్య జ్ఞానంగూడా వారికి ఉండుటలేదేమి ?

ఉపవాసాన్ని గురించి చెప్పతూ యెంతదూరం వచ్చినాము !

ఇంతమాత్రం దోవతప్పక పోతే మరీ వేదాంతవలె ఉంటుంది. విన బుద్ధి పుట్టదు. భుజించుట పవిత్రంగా గాని, ఆనందప్రదంగా గాని ఉండాలి. చేతనైనా లేండా ఉండాలి. వశ్యోపవాసము వలన శేనెన్నోవిష యాలునేర్చుకున్నాను. అన్నింటిలోకిముఖ్యమైనదీ ఉపయోగమైనదీ యేమంటే—మనము తింటే, సహజజీవనం చేసే జంతువులవలెనన్నా తినాలి, లేకపోతే దేవతలవలె నన్నా తినాలి. ఇప్పటిమనుష్యులవలె మాత్రం తినకండి.

వేదాంతభాషలో చెప్పతాను. కేవలం భౌతికదృష్టి కూడదు. ఆత్మదృష్టితోనన్నాచూడాలి. లేకపోతే సహజ పరిజ్ఞానంతో నన్నాచూడాలి. మన ఆత్మ దేహమువీనితో అనుభవానికి తెచ్చుకోవాలేగాని మనస్సుతో చర్చించి తర్కించితే చాలదు. ఈ తర్కము మన ఆత్మవాణిని వినకుండా చేసింది. దేహముయొక్క సహజ పరిజ్ఞానము నుంచి మనసును దూరముతీసుకొని పోయింది.

ఇప్పుడు సహజ పరిజ్ఞానమేదో మనస్సు గ్రహించాలి. అప్పుడు తినిన ఆహారము మంచిదో కాదో తెలుస్తుంది. ఆకలి ఆహారమును తింటుంది. అది రుచిగా గూడా ఉంటుంది. తరువాత తిన్నది అడుగుతుందో లేదో మన స్సులో ఆలోచించటం మానివేయాలి. ఆహారము అనందదాయకముగా ఉండవలెనంటే మంచితో తినుమని నాఉద్దేశంకాదు. పరిత్రంగా ఉండాలి నంటే ఉత్సాహంగా ఉండగూడదనిన్నీ నా ఉద్దేశ్యము కాదు. నా స్నేహితులమధ్య కాకపోతే హోటలులో నైనా భుజిస్తాను. నేను కష్టపడి పనిచేస్తాను. ఆకలి అవుతుంది. అక్కడే భుజిస్తాను. మా ఇంటికే పోవాలి ననుకోను. ప్రతిరోజు ఇంట్లోనే తినేవారికి ఆహారాన్ని గురించి కొంత మాధ్యం యేర్పడుతుంది.

ఫలానివేశకే భోజనం చేయవలెననే ఆచారముయేమీ మంచిదికాదు. నేను యేకాంతంగా ఉండాలి, మానసికాందోళనలు యేమీ ఉండనూ రాదు. సామాజికంగా జరిగే సత్రాలు, విందులు యిందుకు భిన్నము. మృతులను గురించి చేసే శ్రాద్ధాలకు డాబు యెందుకు?

అదర్శములు పవిత్రమైనవేగాని అదర్శము కొరకై  
యిహాన్ని బలి యివ్వగూడదు.

ఇట్లోగూడా భోజనమువేళ యేమీ పరిధవము  
కూడదు. కుటుంబములో ఉండవలసినవారు ముగ్ధురే.  
వారుంటే చాలు. ఇతరులను చేర్చకూడదు. ప్రకృతి,  
దేవుడు, నేను, మాకుటుంబిగషేరు ప్రేమ. మనకు  
సరియైన తోడు లేరు. మనకు తోడుగా ఉండేవారికి నిజ  
ముగా మనము ఎవరమో తెలియదు. భోజనపువేళ  
మంచి వస్తే మేము ముగ్ధురమూ - ప్రకృతి, దేవుడూ,  
నేనూ వణికిపోతాం - మంచికి నాగరికత తెలుసు -  
దానిని మానెత్తిన రుద్దవలె ననుకుంటారు. మాకాంతికి  
భంగం కలుగుతుంది.

దీనిని ఆసభ్యత అనిగాని పిసినారితనమనిగాని పిలవ  
కండి - తోవ తప్పకుండా నడుస్తూ ఉంటాను. నన్ను  
నడువనియ్యండి. - ఎన్నో యుగాలు బాధను  
అనుభవించినవానికే ప్రేమ యొక్కటియేపరిమప్రాప్య  
అనుభవమనితెలుస్తుంది. ప్రపంచకానికిఈమార్గవముఒకే  
సారి వస్తుందా? కాంతముగానూ మానముగానూ ఆ స్థా  
యికి ప్రపంచమంతా వస్తుందని నమ్మకతో యెదురు  
చూస్తూ ఉందాం.

(6)

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

శ్లో

శ క్తి కొ ఱై కై ఉ ప వా స ము.

తనను తాను తెలుసుకొని అభివృద్ధి పఱచుకుంటే యిహలోకములో జయము సిద్ధిస్తుంది. తన యోగ్యతను తానే యెంతకాలము మెచ్చుకుంటాడో దైవము అంత కాలమూ అతనికి యోగ్యతను ప్రసాదింపడు. ఎందుకంటే బంగారం ఎక్కడుందో తనకు తెలుస్తే అతడు పలుగుతీసుకు తవ్వడు. ఆ గని నూటిగా అమ్మివేస్తాడు. బేరాలు గూడా పొగించి యెక్కువకో తక్కువకో అమ్ముతాడు.

నామట్టుకు నేను పొందవలసిన అభివృద్ధిని పొందలేదు. నన్ను నేను యిప్పుడు తెలుసుకుంటున్నాను. నాలో ఉన్నదేదో తెలుస్తున్నది. నాలో గర్భితమైన దివ్యజ్ఞానగని నాకు కనుపడి నాకు వశమయ్యేవఱకు యెవరికీ యీ సంగతి చెప్పదలచలేదు. చెప్పితే మోట పనిముట్లతో దానిని త్రవ్వటానికి మంచి ఆరంభిస్తారు. ప్రతివారిలోనూ నాలోనున్నదెల్ల ఉన్నది. తమలోని శక్తిని ప్రత్యక్షము చేసుకునేందుకు మంచి ప్రయత్నం పరు. మనలో ప్రత్యక్షమైన శక్తికే వారుగూడ దినియో గించు కోవలెనని వారి దురాశ. ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించుటకు వశ్యోపవాసమునకు తుల్యమైనది నాకేదియు కాన్పింపలేదు - ఆత్మోప లబ్ధికి కావలసిన శుభేచ్ఛ గూడా వశ్యోపవాసము వలన గలుగవలసినదే. మనలో చాలామంది నునుపుచేసిన చెక్కలవంటివారమే. దాని



మీద కాంతి పడితే ప్రతిఫలిస్తుంది. మనము సత్య దర్శనముచే అద్దములవలె తయారయితే, మనమీద సూర్యకాంతి పడినప్పుడు సంపూర్ణ బింబముయొక్క ప్రభవే ప్రకాశిస్తుంది. సత్యదర్శనము చేయువరకు మనము యెవరమో అను ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు.

ఆత్మజ్ఞాన పర్యతాధిరోహణము చేసినప్పుడు ఐహిక విషయాల అల్పశ్యము సూనవ జీవాంశయొక్క ఉత్కృష్టత గోచరిస్తుంది. మానవుడంటే సముద్రపు ఒడ్డుకు కొట్టుకు వచ్చిన గవ్వలమీద తిరిగే చీమ కాదు. సర్వ శక్తివంతుడైన పరమేశ్వరాంశ. స్వప్నములో గూడా, ఉపాంపని దివ్యశక్తులు మనలో గర్భితమై యున్నవి. అవకాశములున్నూ ఉన్నవి. బౌదాసీన్యము, భీతి, పూర్వాచారము, సాంప్రదాయము, అజ్ఞానము, సోమరి తనము, ఓర్వలేమి, లాకభీతి, - ఇవి మనకు రానున్న దివ్య శక్తులను అడ్డగిస్తున్నవి.

తమకున్న అతిస్వల్పమైన ఐశ్వర్యం పోతుందనే భయమేగాని అనేకులకు తాము పొందదగిన ఉత్కృష్ట ఐశ్వర్యమును గురించిన చింతే ఉండదు. శక్తిక్షేత్రము అంతులేనిది. నీఘనతను దెలిపికొనదలచితే ఆకాశమువంక చూడాలి.

పొందదగినదేదోతెలిసి, సరిగా సంకల్పించి, దేశకాల పాత్రములను యెఱిగి తనశక్తులను కేంద్రీకరిస్తే మహా చ్ఛక్తులు ప్రత్యక్షమవుతవి.

దేహబలమే చూడండి.

లూయీకూసే తన తొట్టవైద్యములో కొవ్వొక్కెక్కిన వారు ఆరోగ్యవంతులు కారని రుజువుచేసినాడు. బలము

క్రావ్యతోరాదు. క్రావ్యలోలేదు. నాడీతత్వము వాడు (Nervine Temperament) సన్నగా ఉంటాడు. క్రావ్యఉండదు. అయితేయేమి లావుగావుండే ధాతు తత్వము (Vital Temperament) వానికన్న చురుకుగా ఉంటాడు. ఓర్పు ఉంటుంది. రోగములకు లోనుగాకుండానూ ఉంటాడు. లావువానికి యివన్నీవ్యతిరేకమేగద. దీర్ఘపవాసము చేసినప్పుడే మనకు యెంతఅల్పాతి అల్ప హారము సరిపోతుందో తెలుస్తుంది. మన ఆహారములో 3 వ వంతు ఆహారమే మనకు సరిపోతుందనే సంగతి దీర్ఘపవాసము చేసిన తరువాతనే బాగా తెలుస్తుంది. ఆ స్వల్పహారముతో అనందం పెరుగుతుంది. చలాకీ యెక్కువవుతుంది. నిరంతరము కులాసాగానూ ఉంటుంది. ఎక్కువ ఆహారము తినేవారికి లేనిది తక్కువ ఆహారముతో లభిస్తది. మనము తినవలసిన దానిని మించి తినిన ప్రతి కులము ఆహారము మన ధాతుశక్తిని వ్యర్థ పఱుస్తుంది. ఎక్కువ తినుటవలన ఉదరములో శ్రమ యెక్కువ అవుతుంది. అది తగ్గిస్తే ఉదరములో వ్యయమైపోయే శక్తి మిగులుతుంది. ఆశక్తిని యితర పనులలో వినియోగించుకోవచ్చును. అప్పుడు నీ కార్యములయందు జయము లభిస్తుంది. మనస్సుతో పనిచేసేవారికి శరీరపరిశ్రమ చేయకపోతే ఆకలిఉండదు. ఎక్కువ పరిశ్రమచేస్తే తిండిగూడ ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల లాభమేమిటి? కొద్దిగా శ్రమపడిన కొద్దిగా తినవచ్చును గదా! దానితో కాలము, ధనము, మనోబలము, ధాతుశక్తి కూడి ఉన్నది.

తాలింఖానా:—చర్చవలె, మందుల దుకాణముల వలెఅసహజమైనది. తిన్నగా తిని, తగినంతే వస్త్రధారణ

చేసి, తగిన పనిపాటలు చేసుకొనుచు, అవసరమైనంత  
విక్రాంతి తీసుకొని, నిద్రపోవుచూ, ఆడుచు, పాడుచు,  
మనసకీలురై, ప్రేమికులై జీవించేవారికి పై మూడింటి  
తోనూ పనేమున్నది ?

శ్లో॥ నిత్యం హితహార విహారసేవీ  
సమీత్యకారీ విషయే ద్వంద్వః ।  
దాతా శుచిః సత్యపరః శ్రమావాక్  
ఆప్తాపసేవీచ భవ త్యోగః ॥

ఎల్లప్పుడు హితవైన ఆహార విహారములు సేవించు  
వాడూ, విషయములను పూర్వార్థ పరామర్శ చేయు  
వాడూ, విషయ లోలతలేనివాడూ, దానకీలుడూ, శుచి  
యగు వాడూ, సత్యవాదీ, శ్రమాస్వభావముగలవాడూ,  
జ్ఞానులను సేవించువాడూ యోగమునకు లోనుగాడు.  
ప్రముఖమైన వ్యాయామ విధానములు యెఱుగుదును.  
బలంగా ఆకలి కలుగుటకే తీవ్రమగు వ్యాయామము  
చేయవలెనని వారందురు. ఆకలి తనంటనే వస్తుంది. దాని  
నెవరూ సృష్టించ నక్కరలేదు. ఆకలి కలిగే దాకా  
ఆగి భుజించు. తరువాత ఆగు అని అది చెప్పుతుంది.  
ఇంకో విధంగా చేస్తే శక్తి హరించి పోతుంది.

లోకవ్యవహారాలలో తిరిగేవారికి అలసట కలుగుట  
ఒక ఆటంకము. నిద్ర లేకపోతే ఓవిక తగ్గుతుంది.  
తిండితో అది పెరుగదు. 24 దినములు ఉపవసించిన  
తరువాత పశ్చిమ వర్జీనియా పర్వతములమీదికి స్నేహితు  
లతో షికారు పోయినాను. అందులో ప్రతి ఒక్కరూ  
నేను ఆహారము మానిన తరువాత 50 తూర్పులైన కడుపు  
నిండా ఆహారము భుజించినవారే. సాయంకాలమునకు

వారెంత ఉత్సాహముగా నున్నారో వేసు అంత ఉత్సాహముగానూ ఉన్నాను. మన దేహములో యేదో జీరము కాక మిగిలిపోయిన పదార్థము మిగిలిపోలే నిస్సత్తువ, అలసట వస్తున్నవనే సంగతి నిరంతరం పరిశీలనలో నాకు తెలుస్తూఉంది. దానిని తొలగిస్తే నా కాఅలసట పోతూ ఉండేది.

ఉదరములో సృష్టిఅయ్యేదికాదుకక్తి. తినిఎప్పుడూ బలంసంపాదించలేవు. మ నవునిశక్తి, హృదయమునుండి ఊపిరితిత్తులనుండి, మెదడునుండి, జీవాంశనుండి లభిస్తుంది. జీవాంశకు యే ఆహారమూ అక్కరలేదు. మెదడునకు సాటి యేదీలేదు. హృదయానికీ, ఊపిరితిత్తులకూ కావలసిన ఆహారము అతిస్వల్పము. దేహబలం రావలెనంటే ప్రాణాయామం చేస్తేచాలు. మనోబలం మెదడుయొక్క సైర్క్యుల్యము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆత్మబలము జీవియొక్క సంస్కారవశముగా లభిస్తుంది.

కారీరకాస్త్రజ్ఞులు మనదేహాన్ని ఇంజెన్ తోపోల్చటం అలవాటు - దేహాయంత్రములో ఉదరములో అనేక తూరులు బొగ్గువేస్తేగాని దేహమునందు ఉండవలసిన వేడిమి ఉండదని వారంటారు. నిజమేమంటే దేహాయంత్రం ఆవిరియంత్రము (ఇంజన్) వంటిదిగాదు. అది విద్యుద్యంత్రము వంటిది. విద్యుచ్ఛక్తి నడవటానికి ఇంజెన్ కువలె కిర్రాలుగాని, బొగ్గులుగాని, అంతయొక్కవ పరిమితిలో అక్కరలేదని అందఱకూ తెలిసిన విషయమే.

మనోబలం సంగతి అలాఉంచి ముందు దేహబలం సంగతి చూద్దాం.

అవకాశములను చురుకుగా తెలిసికొనుటలోనే శక్తి యున్నది. తాను చేయవలసిన దేదో ముందుగా నిర్ణయిస్తాను.

యిండుకొని చేయువాడు శక్తివంతుడుగా ఉంటాడు. మనస్సు చురుకుగాను, నాడులు పిరముగాను, దేహము బలంగాను, అత్మ ధైర్యముగాను ఉన్నప్పుడే విజయము లభిస్తుంది. ఇందులో యేదీ తగ్గరాదు. ఎవరూ అన్నము జీరము చేసుకొనుటయు, ఆలోచించుటయు ఒకేతూరి చేయజాలరు. చాలామంది ఉమ్మడి వ్యవహారములుచేయ నేర్పఱచుకొని విందుగూడా యేర్పాటు చేసారులండి. అది యిక్కడ వర్తించదు. దీర్ఘోపవాసములో ఒక్కొక్క దినము గడచినకొలదిని మనస్సు నిర్మల మగుచుండును. వివేచనాసామర్థ్యం నిశితంఅవుతుంది. అంతర్లప్తి హితవు తుంది. వేగంగా నిశ్చయించే శక్తి పెరుగుతుంది. దృష్టి విరివించెందుతుంది. పర్యవసానమేదో నిశ్చయించే సామర్థ్యము కలుగుతుంది. దీర్ఘోపవాసమునకు పూర్వముకన్నను తరువాత వైశక్త్యలగ్నీ వృద్ధిపొందటం చూస్తూన్నాము.

నామట్టుకు నేను యేదినమందైనా అవసరమైనదాని కన్న ఒక్క పిడచ ఎక్కువతినా అది నేను చేసే పనికి ఆటంకం అవుతుంది. నేనుచేసే ఆలోచనఅంతా నేను మధ్యాహ్న భోజనానికి పూర్వమే అనగా 11, 12 గంటలకు పూర్వమే చేయగలుగు చున్నాను. అప్పుడే నేను నిశితముగా వివేచన చేయగలను.

వశ్యోపవాసముతో నీకుండే అపసిద్ధాంతములు నీమనస్సులో నుంచి తొలగిపోతవి. నీన్నే హీతులకుండి నీకు సంక్రమించినవి యింకా బాగా లేకుండా పోతవి. ఒక వస్తువునకు ముందూ, వెనుకూ, పైనూ, దిగువనూ, ప్రక్కలనూ, లోపలూ నీకు గోచరిస్తుంది. నీదృష్టి ఎక్కడెవరి అవుతుంది - గోర్జ్ లెస్సు వరి చూస్తుంది.

మనస్సులో తత్తరపాటు లేకుండా పోతుంది. లోక మంతా ముక్కలు ముక్కలుగా వ్యష్టిగా గాక యేక ముగా సమష్టిగా గోచరిస్తుంది. అప్పుడు నీవు పరమ విశ్వాసముతో పనులు చేయగలుగుతావు. వివేచనతోను, ఆత్మజ్ఞానముతోను, పనులు చేసినప్పుడు అభ్యుదయం కలుగుతుంది. నీవు యే విషయాన్నైనా సమగ్రంగా తెలుసుకోవలె - తరువాత అంతర్యామియొక్క ఆజ్ఞల ననుసరించి విశ్వాసముతో పనులు చేస్తే నీకు జయము లభిస్తుంది. దీనికి ఆ త్మ వి కా స ము, మనోబలమూ ఉండాలి. ఎంతోమందికి ఇవి ఒకటి ఉంటే రెండోది ఉండదు. రెండూలేనివారుగూడ యెందరో ఉంటారు. కాని వశోపవాసము చేసినవానికి రెండూ లభిస్తవి.

వ్యక్తిత్వము శక్తిగలవాడవుతాడు. వశోపవాసము వలన యీ గుణముగూడా మొదటి తూరిగా జాగరికత మవుతుంది. అల్పమహత్తులతో తృప్తిపడని వారికే మహచ్ఛక్తులు కలిగేది. లోకములో ఉండే నమ్మికలను నిరాకరించి దీర్ఘోపవాసము చేయటానికి సంకల్పించుటలోనే కొంత వ్యక్తిత్వమున్నది. ఆ సాహసములోనే మహచ్ఛక్తులు ఉద్భవిస్తవి.

ఇది అంతా స్వప్నవృత్తాంతం అనవచ్చును. భగవంతుడు అంతకంటే ఎక్కువ సిద్ధింపజేయ గలడు. మనకు భగవంతుని మీద ఉండే భక్తికంటే గూడ మన మీద భగవంతునికుండే అవ్యాజమైన కృప యింకా గొప్పది. 'మూకం కరోతి వాచాలం పంగుం లంఘయతే గిరిం' అన్నారగదా. స్వార్థం కొఱుకైనాసరే ఆభూతాలను ఆకించి, వానినే సంకల్పించి ధైర్యముతో కర్మచేసే

వారిని భగవంతుడు అనుగ్రహించి వారికి తోడుపడి వానిని సిద్ధింపజేస్తాడు.

ధనం సఖిస్తుంది కీర్తి తగ్గిపోతుంది. మిత్రత్వము పలుచ బడిపోతుంది. సౌందర్యముగూడా వెలవెలపోతుంది. జయములు అపజయాలవుతవి. లోకాలు మట్టిక్రింద మారిపోతే. కాని ఆత్మవికాసము మాత్రము శాశ్వతంగా నిలచి ఉంటుంది. దానికి యీదైన శక్తిలేదు.

తన యిష్టము వచ్చినప్పుడు ఈ దేహాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలివేసి, గాలిలోనో, నీటిలోనో, ఆకాశములోనో, వెలుగులోనో, విశ్వాసములోనో, భక్తిలోనో నిలచి ఉండగలిగితే, అతడు యే అవధులకూ (హద్దులకూ) లోను గాడు. అపజయము లేదు. సంశయాల లేవు. భయాలు లేవు. ఆసక్తుల లేదు. అపప్రభలు లేవు. కంపాలున్నూ ఉండవు.

సత్యము ఆకాశమువలె విస్తృతమైనది. మోక్షం దిన మార్తాండునివంటిది అదృష్టము. ప్రకృతిమాత దివ్యాంకములోనుండి క్షీరపానము చేస్తున్నట్లు జీవితము ఉంటుంది.

వీని అన్నిటికి కిరీటాయమానముగా సర్వశక్తి సంపద లభిస్తుంది. అప్పుడు యింతగొప్ప ప్రపంచమూ ఒక చిన్న ఆట గది అవుతుంది. భౌతిక విశ్వర్యము అన్నీ కలిసి ఒక ఆటబొమ్మల పెట్టె అవుతుంది. మానవ సంఘ మంతా కలిసి కొండపల్లి బొమ్మల పీట అవుతుంది. నీ వా ఆటసమాజమునకు యజమానివి అవుతావు. నీయిష్టము వచ్చిన ట్లా బొమ్మలను అటుయిటూ కదిలించేవాడవు అవుతావు' వానికి యజమానివి అవుతావు.

# ఉపవాసతత్వవిద్య

౬

సౌందర్యమునకు ఉపవాసము

దీనికి ఒక పెద్ద కథ ఉంది. ఏశ్రీ నన్నా అనుగుః. అయితే ఇక్కడ చాలా చిన్న ఆధ్యాత్మము. పురుషుల కింతకంటె యెందుకు?

పరిశోధనతో వ్యాసాలు-అనుభవముతో నూత్రాలు. సేనిందులో ప్రజ్ఞావిధిని గాదు - కాని గ్రంథకర్తను. సౌందర్యము కిలానికి సంబంధించినది. ఈసంగతి పురుషులు గూడ బిప్పుకొనేదే. తనను ప్రేమించిన ఆమె కనులతో మాట్లాడే టప్పుడు మాధుర్యమును దాడి చూచిన రసీకులకు ఇంకా బాగా తెలుస్తుంది.

సౌందర్యము కిలయనకంటెను గొప్పది. చిరునవ్వు నవ్విలే జేహము మీది మురికిపోదు. మనస్సులో చురుకు దనము సొట్టపడ్డ బుగ్గలను ఉబ్బింపగు. కిలానికిన్న యింకా సహజమైనదిసౌందర్యము. సౌందర్యానికి, ఆరోగ్యానికి లత కలుగుంది. వానిని విడదీయలేము. సౌందర్యము అక్కరలేని ఆమెకు ఆరోగ్యము గూడాఉండదు. దుస్తులను తీసుకోండి.

ధరించిన శ్రీకి వెలగల దుస్తులు మనశ్శాంతిని యిస్తవేమో. కాని చుట్టునున్న వారికి ఓగ్వతేనితనము వస్తుంది. పోనీ జంపఖానా పంటి కోక ధరిస్తే యెవరూ మెచ్చుకోరు. సరే. తెల్లపొడి రాచుకోట విషయం చూడాలి. దానివల్ల యెవరికీ అవకారం లేదు. దానిని



గురించి సంస్కరణ రావలెనని నేను ప్రచారం చేయలేదు.

చిత్రకారులు సౌందర్యమును గురించి యేమంటారో నేను తెలుసుకోలేదు. రూపము, రంగు, మార్గవము, తీరు, ఆనందాప్యత, భంగిమ, చలన, వీనిమీద సౌందర్యము ఆధారపడి ఉంటుందని నా నమ్మిక. ఈవిధమైన సౌందర్యము ఆరోగ్యముమీద ఆధారపడి ఉన్నది. వ్యోమవాసము వలన దేహము నందలి చైతన్యము పెరుగుతుంది. ఒక్క ఆనందాప్యత అభివృద్ధి కాదేమో గాని మిగతా లక్షణాలన్నీ అభివృద్ధి చెందుతవి.

ఉపవాసములో యేమి ఇంద్రజాలములేదు. శస్త్ర వైద్యం చేసే డాక్టర్లు బాగా ప్రకటనచేసే మందు వైద్యులు చేయవలసినదే గారడీలు. ఉపవాసములో వంకరి ముక్కులు సరిగా రావు. దవడమీది పుట్టు మచ్చలు కరిగిన్నీ పోవు. దుర్మంసములుండి రెప్పలు లేవకపోతే కన్నులు కాంతివంతముగా నుండవుగాదూ! అయితే ఉపవాసములో దుర్మంసములు కరిగిపోయి రెప్పలు పలుచబడి కన్నుల కాంతి ఆకర్షణతంత్రం అవుతుంది. జన్మ జన్మాలుగా గడించిన పుణ్యపాపములపై సౌందర్యము ఆధారపడి ఉందని అందరూ అనుకుంటారు. కాని వ్యోమవాసమువలన సౌందర్యము వస్తుందని అనేకులకు తెలియదు.

రూపమే తీసుకోండి.

నీవు చాలా బరువుగా ఉంటివా - ఉపవాసములో ఆది అంతా కరిగిపోతుంది. తిరిగి ఆహారము తీసుకుంటే ఈకము పెరుగుతుంది. కాని యెంత పెరిగితే సౌంద

ర్యముగా ఉంటుందో అంతే పెరిగి తరువాత అగిపోతుంది. నేను ఉపవాసమునకు ముందు ఉండవలసిన దానికన్న పదిపానుల తూకము ఎక్కువగా ఉన్నాను. తరువాత తిరిగి పెరిగినప్పుడు ఆ పదిపానులూ తగ్గి యెంత ఉండాలో అంతే తూకం నిలిచిపోయినది. ఉపవాసమునకు ముందు బక్క చిక్కి ఉంటే ఉపవాసము అయిన తరువాత సౌందర్యానికి ఎంతబలుపు కావాలో అంత బలుపు వస్తుంది. ఆహారము సమంగా రస రక్తాది ధాతువులుగా మారుతుంది గనుక ఇట్టి ఆసురూప్యత లభిస్తుంది.

రంగుసంగతి చూడండి.

చిన్నబిడ్డల చర్మము ముచ్చటగా మృదువుగా ఉంటుంది. చర్మము మీది సుచ్చలు మాసిపోతవి. మిక్కిలి యెర్రగా గాని తెల్లగా గాని ఉండే చర్మపు రంగు ఎక్కువ తక్కువలుపోయి సహజస్థితికి వస్తుంది. చర్మ రంధ్రాలు పెడల్పు అయిపోతే అది మడుచు కంటై. నేను కవిత్వం చెప్ప తున్నా నను కుంటున్నారా ? సౌందర్యములో కవిత్వ మున్న మాట నిజమేగాని దానిని సంపాదించుటలో కవిత్వములేదు. అది వచనముకంటే వచనము.

మార్దవము విషయము చూడారా.

మీరు పంచెములు గెలిచే వస్తాడునూ, కవినీ చూచి ఉంటారు. వారి నుదురులను పోల్చిచూచారా ? నుదురులంటే దానిమీదనుండే చర్మము. పంచెగాడు మాంసము, కోడిగుడ్డు తింటాడు. కనుక నుదురు తిరుగుగా నుంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసము, శుభేచ్ఛ, గాలి-కవికి

జీవనాధారము. మానవత్యకలకు కవిత్వము వ్రాసే వారిని నెవరైనా విందుకూ పిలుస్తారు. ఎప్పుడన్నాడబ్బా ముట్టజెప్పుతారు. వారి సంగతిగాదు నేను చెప్పేది. ఎవరికవిత్వాన్ని వారు చనిపోయేదాకా ప్రజలు మెచ్చుకోకో, చనిపోతేగాని ప్రజలు అభినందింపకో వాటిని గురించి నేను కని అని చెప్పినది. అట్టి నిజమైన కవిచర్యము మృదువుగా నుంటుంది. ఉపవాసము ముగియకమునుపే చర్మానికి అట్టి మార్దవము వస్తుంది. చివరకు నీ చర్యము కిరీషతునుమ పేశల మవుతుంది.

నడకతీరు - దీనినే భంగిమ అనవచ్చును.

చాలానుంది తల ముందకో, వెనుకకో, ప్రక్కలకో వాల్చుకొంటారు. తిండిపోతు తనముచేతను, దైన్యము వలననూ యిది తటస్థం అవుతుంది. వశ్యోపవాసముతో తిండిపోతుతనం తగ్గుతుంది. ఆత్మగౌరవము పెరుగుతుంది. నడకతీరు బాగుపడుతుంది.

దర్శనము విషయం ఆలోచిద్దాం.

కంటిలోకాంతి, చెక్కిర్బూద సిగ్గు, పెదవులలో చిరునవ్వు, ఒక్కమాటలో ముఖవైఖరి బాగుగా ఉంటే దర్శనీయంగా ఉంటారు. ఆత్మవిశ్వాసము గలవారి ముఖమునగు ఒడమ్ము ఉంటుంది. ముఖము జీవతా ముఖమువలె ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

ఇంక చలాకీ విషయము.

సౌకుమార్యము, విషయగ్రహణ, ప్రతిక్రియలు, అనుభవము - కొంతనుందిలో చలాకీ ఉండదు. అందు

వలన ముఖాలు ఆకర్షకముగా నుండవు. పాలిపోయి, శవమువలె నుండు వారిని ఎవరూ సౌందర్యముగల వారినిగా జేయజాలరు. మానవదేహములో చైతన్యము నూ హృదయములో ప్రేమను, ఆత్మిలో జ్ఞానమును (కాంతిని) నింపినయెడల ఆత్మవిశ్వాసము గలిగిన ఆదేహములో సౌందర్యము ఉద్భవిస్తుంది.

వశ్యోపవాసమువలనచైతన్యము, కాంతి, ప్రేమూ అభివృద్ధి జెందుతై. ఇంక సౌందర్యము రావటానికి అటంక మేమున్నది?

అంతే.

ఈ ఆధ్యాత్మము చిన్నది అని మొదటే చెప్పినాను. మీ మీద దయచేత దీనిని తగ్గించాను.

<sup>శ్లోకం</sup> ఉపవాస కాలములో సౌందర్యము పెరుగుతుంది సుఖోపద్దు. తరువాత కొంతకాలానికి సౌందర్యం వృద్ధిపొందటం. ఉపవాసకాలములో ఆద్యము చూచు కొని సౌందర్యముకొరకై వెత జెందకండి. ఆద్యంచూస్తేరా మీకది భయాన్ని పుట్టిస్తుంది.

# ఉ ప వా న త త్వ వి ద్య

2

## విశ్వాసమునకై ఉపవాసము

నున ప్రేమ సత్యమునందే. అసత్య మనిన భయము. ఛాయలను చూచి అందలి సత్యమును మనము గ్రహించ గలిగితే మనచూ ఛాయలకు భయపడము. ప్రేమిస్తాము.

సత్యదృష్టి మనకు కలిగితే దానినుండి విశ్వాసము ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

ఆ దృష్టిని కాశల్యముతో ప్రయోగించిన మన జీవిత దృక్పథము మారుతుంది.

జీవులలో అనేకులకు దూరదృష్టి ఉంటుంది. అయితే దగ్గరవిషయాలు వారికి కనుపడవు. కొందరికి కేవలము తాకికదృష్టి. వారికి పరమార్థదృష్టి సూన్యము. అధిక సంఖ్యాకులైన మందికి నైతికదృష్టి దోషించి ఉంటుంది. ఆరోగ్యము వృద్ధిచేసుకోవటమే వీరికన్నిటికి చికిత్స అని మీకు తెలుసు.

ఒకానొకప్పుడు ఒక దివ్యపురుషులు ఈ భూలోక ములో ఆవతరిస్తారు. వారు ఇహపరసత్యములను కొన్ని దినోపదేశము చేస్తారు. పూర్వాచార పరాయణులగు ఆంధ్ర పరంపర వారిని నిందించి తమతోగలకు మరలించ ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆ దివ్యాత్మ యీ ఆంధ్రపరం పరతో నడవలేక పోతే ఆ దివ్యాత్మను ఉన్నాదీయసి

అజ్ఞానియని, కపటియని వేరిడి అపహసించి, బాధించి, ధైర్యముంటే వధిస్తారు. తమవిధి పరిపూర్తి అయిందని ఆనందిస్తారు. విజ్ఞానమునందు, ప్రజ్ఞానమునందు విశ్వాస మున్నవారి కిది శిక్ష. అశిక్ష తమకు అర్హమైనదనియే వారు దానిని భరిస్తారు. వారికి ప్రకృతీ, భగవంతుడే నోడు. ప్రహ్లాదు డేమంటాడో చూడండి.

క॥ బలయుతులకు దుర్బలలకు  
బల మెవ్వడు నీకు నాకు బ్రహ్మాదులకు  
బల మెవ్వడు ప్రాణులకును  
బల మెవ్వం డట్టివిభుడు బల మనురేంద్రా !

క॥ దిక్కులు కాలముతోనే  
దిక్కునలేకుండు గలుగు, దిక్కులమొదలై  
దిక్కుగలలేనివారికి,  
దిక్కుయ్యెడు వాడు నాకు దిక్కు చుహాత్మా!

అట్టివారికి కన్నులు మూపినా తెరచినా గూడా సత్యమే గోచరిస్తుంది. వారు తమ సిద్ధాంతములను భౌతికవిషయముల మీదనే నిర్మిస్తారు. కాని వానిపర్యవసానము అముష్మికములోనే. ఐహికవిషయాలను వదలకుండానే స్వర్గ వీధులలో వారు విహరింప కుళలురు.

విశ్వాసము పింహము వంటిది. విశ్వాసము కలవాగు రాత్రులయందే బాగుగా చూడగలరు.

యా నిశా సర్వభూతానాం  
తస్యాం జాగర్తి సంయమీ  
యస్యాం జాగ్రతి భూతాని  
సా నిశా పశ్యంతే మనః

సకలభూతములకును నిద్రావస్థ యోగికి జాగ్రదవస్థ. భూతములకు జాగ్రదవస్థ తత్వదర్శియైన మునికి నిద్రావస్థ. తర్కము కోడిపిల్లవంటిది. చీకటి పడిందీ అంటే అది గూట్లోకి పారిపోతుంది.

ఏ లూథర్ బర్ బన్ కో జాతులను సాంకర్యంచేసి కొత్తజాతిని సృష్టిస్తాడు. అలాగంటిది మందికి కావలె. అది పగలు చేసినా సరే రాత్రి చేసినా సరే.

నవనాగరికులకు విశ్వాసము మీద విశ్వాసంలేదు. విశ్వాసము నాగరికతను చంపుతుంది. ఎవరు జీవికి విశ్వాసము నశింప జేస్తాలో వా గా జీవికి ఆత్మశత్రువులు ఆత్మ హంతకులు గూడ. విశ్వాసములేని సంశయాంధ కారిములో నేజీపీ చిరికాలము వర్ధిల్లుదు. ఆసత్వాన్ని వెయ్యితూటలు నమ్మండి ఘరవాలేదు. సత్వాన్ని ఆను మానిస్తే నష్టమున్నది. ఏదో విశ్వాసము లేని వానికి ధైర్యం ఎక్కడనుండి వస్తుంది? నమ్ముట అనే క్రియలోనే ధైర్యము కలిగించే శక్తి ఉన్నది. దేనిని నమ్ముట అనేదాని ప్రసక్తేలేదు. అల్లా జెహోవా, జియన్ లపేరిట మానవు లనేక తూటలు యుద్ధజయసు గాంచిరి. అయితే అందులో నెవరికీ నిజమైన అల్లా, జెహోవా, జియసులమీద నమ్మికలేదు. మనకు చుట్టు కున్న ఆజ్ఞానములోనుండి విశ్వాసము మనలను ఉద్ధరిస్తుంది. అయితే సంపూర్ణముగా ఉద్ధరిస్తుందా అని వచ్చును. నిజమే. మనకు పూర్ణ సత్యము, గోచరము కాదేమో అనేభయం తీరుతూ ఉంటుంది.

బై బిలులాని పదములను వదలిన వారికి అందులోని  
 తత్వము మాత్రము ఎలా తెలుస్తుంది ? బై బిలులా  
 గూడ కొంత మూఢవిశ్వాసముచేరి యున్నది. స్వేచ్ఛా  
 వాది బై బిలు చదువడు. దానితోపాటు అందులోనుండే  
 దివ్యజ్ఞానాన్ని గూడా వదలుకోవలసి వస్తుంది. మాన  
 వుడు ఎంత అర్హత సంపాదిస్తాడో వాని కంత  
 యెక్కువ సత్యము గోచరిస్తుంది. అందువలన మనము  
 అర్హత సంపాదిస్తే యిదివరకు వచ్చిన జ్ఞానలకు  
 గోచరించిన దానికన్న నికా యెక్కువ సత్యమే  
 మనకు గోచరిస్తుంది. వారికి మనకు ఉన్న భేదము ఒక్కటే.  
 వారికి విశ్వాసముండేది. మనకో సంశయము ప్రధానంగా  
 ఉంటున్నది. విశ్వాసము వేరు. అంధవిశ్వాసము వేరు.  
 అందువలన విశ్వాసముగలవారు ప్రతివస్తువును నిరాశ  
 రింపజాలరు. ఉత్సాహమునకు జ్ఞానము తండ్రి. విశ్వా  
 సము తల్లి. జ్ఞానము లేనివానికి ఉత్సాహము కలుగదు.  
 కలిగిన ఉత్సాహమును విశ్వాసము పోషిస్తుంది. ఉత్సా  
 హము అనేది లేకుండా యేపని అన్నా చేయవలె నను  
 కుంటావు. అది యెట్లు పరిసమాప్తి అవుతుందోచూడు.  
 అప్పుడు నీకు గమ్యమేదో తెలుస్తుంది.

విశ్వాసము అనేది ఒక సత్యము. దీనినిగూడా మంచి  
 సరిగా అర్థము చేసుకోరు. తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు.  
 విశ్వాసమున్నవాడు క్రియావంతుడు కాకుండ ఉండ  
 జాలడు. విశ్వాసము గలవాడూ, నిష్క్రియుడుగా నున్న  
 వాడూ యెప్పుడూ తటస్థింపరు. నూర్యకాంతిలో చీకటి  
 నిలచి ఉంటుందా ? శక్తియొక్క సారమే విశ్వాసము.  
 కొంతమందికి విశ్వాసము ఉంటుంది. ఆ విశ్వాసము



చైతన్యములేనిది. దానిని అవలంబించిన వారు నైష్ఠికులుగా కనిపిస్తారు. వారు మందికి దూరంగా ఉండి తమ విశ్వాసాలను ఆరాధిస్తారు. తమ విశ్వాసము మృత విశ్వాసమని వారికేలెలియదు. చేతోవంతమగు విశ్వాసము వారితో కొన్ని క్షణాలు గూడా కలిపి ఉండదు. కలిసే యంటే అట్టి విశ్వాసము చలితో బిగుసుకుపోయి మరణిస్తుంది.

విశ్వాసమంటే మానసికమగు ఇంద్రిజాలము గాదు. విశ్వాసము సహజమైనది. మానవసహజమైనది గూడ. పూర్ణహృదయము, పూర్ణ ఆత్మ గలదే విశ్వాసము. నేను గూడా ప్రతిదీ సంశయించేవాడను. ప్రతిదీ పూర్వపక్షం చేసేవాడను. నిరాకరించేవాడను. నేను ప్రతిదానినీ ప్రతివారిని సంశయించేవాడను. నన్నే నేను నమ్మేవాడనుగాను. నేను మానవుడనేవా? అందుకు చాలాదూరము నేను దయ్యమువలె కను పడేవాడను. చచ్చుపడిన వానివలె వర్తించేవాడను. జ్ఞాపకశక్తియేమీ ఉండేదిగాదు. నేడో-నేను అందరినీ, అన్నివిషయాలను నమ్మగలుగు చున్నాను. అట్టివిశ్వాసము ఎక్కువైనది. ఇప్పుడు నేను శక్తి నిలయము (డైనమో) గా ఉంటున్నాను.

విశ్వాసమే జయానికి మూలము. చిన్నతనములో మందరమైన విశ్వాస ముంటుంది. అట్టి విశ్వాసమును కోలుపోతిమా, మనలో చైతన్యము లేకుండా పోతుంది. మనుష్యులమీదను, భవిష్యత్తు మీదను, ఆచారము మీదను, నిద్రమీదను, ఆటలలోను, పనిపాటలలోను, దేవతలమీదను, స్వప్నాలమీదను, దృశ్యాలమీదను

విశ్వాస మంటుంది బిడ్డలకు. జీవితమే ఆలాగంటింది. విశ్వాసము తుదమొదలు లేని ఒక వలయము వంటిది. ఆ వలయములోనే మన జీవితస్వరళి యిమిడి ఉంది. నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిబంధకాలు తొలగితేనే ఆ పూర్ణ వలయము గోచరమయ్యేది.

మన విశ్వాసము ఎందుకు పోతుంది ? ఎలా పోతుంది ? తిన్నగా వివేచన చేయక, హృదయము లేక, తదనుగుణముగా వర్తింపకపోవుటవలన మన విశ్వాసము సడలి, జారి నశిస్తుంది. అంతే.

మనకు ఆపదలు వస్తవి. సహజ పరిజ్ఞానమో, శ్రమషియో, అవేశమో, లేక అంత ర్వాణియో యేదో యెలా నడుచుకోవాలో సన్నగా చెవిలో ఉడుతుంది. ఉడి నీరుతుంది. అయితే బయటి ప్రపంచపు గందరగోళములో అది వినపడదు. ప్రత్యక్ష విషయాలు ఏవో పరోక్షమైన ఆవాణిని విననీయవు. మనకు అసత్యపు మిత్రులుంటారు. వారావాణిని వినకుండాదుస్పలహం యిస్తారు. ఈమారాధ్వని యింకా దుర్బలంగా వినపడుతుంది. తరువాత అసలే వినపడదు. అప్పుడున్న సంశయమునిరాశగా మారుతుంది. సర్వాభీష్టదాయకమైనది కల్పితరువు. బౌద్ధలకై కల్పితరువును పొడిచినట్లు, భగవద్దత్తమును నిశ్చయాత్మకమును అగు బుద్ధిని వదిలి ప్రతిగా మోహాత్మకమును, మానవ దత్తమును అగు మనస్సును స్వీకరిస్తామి.

అయితే వశోపవాస మేమి చేయగలదు ?

ప్రకృతి యందును ఆత్మయందును భగవంతుని యందును విశ్వాసమును ప్రతిష్ఠిస్తుంది. ప్రకృతి యందలి విశ్వాసమువలన ఆరోగ్యము; ఆత్మవిశ్వాసము వలన విజయము; భగవంతుని యందలి విశ్వాసము; భక్తి వలన శాంతి లభిస్తుంది.

మనకు ఆంతకన్న ఏమికావలె? మనము కోరేది మాత్రమేమున్నది? వశ్యోపవాసము వలన ఇవి యెలా సంభవిస్తవో స్థలసంకోచము వలన నిచట వివరించలేదు. విశ్వాస ప్రకటన అనే అధ్యాయమొకటి యీ గ్రంథాంతమున చేర్చినాము.

అందు ఒక్కమానవ మాత్రునిమీదనే అనుకొండి. వశ్యోపవాసమెలా పనిచేసినదీ వివరించితిని. ఇట్టిదీర్ఘ వాసమువలననే నాకు కలిగిన విశ్వాసము లన్నియు జనించినవి. నీకుగూడ నాకుగలిగిన విశ్వాసములే కలుగ వలెనని కోరుటలేదు. ఇంతకన్నను మంచి విశ్వాసములు నీకు కలుగవచ్చును. అందును గురించి నేను అనూయ పడ బోను.

నీ విశ్వాసము వికసించుగాక! అది ద్యావాప్యథివీ అంతరిక్షములను, అందలి సర్వోక్తులను ఆవరించును గాక! ఊహకందినవిషయములలో నుండి అవాక్కానన గోచరము సత్యమును పొందును గాక !.

# ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౧౮

## ధైర్యమునకై ఉపవాసము

మనకు కొన్ని నమ్మికలుంటాయి. పురుషునకు తదనుగుణముగా నడుచుకునే ధైర్యము ఉంటుందీ. శేముషి కలిగి తదనుగుణముగా నడుచుకునే ధైర్యము ఉత్తమ పురుషునకే ఉంటుంది.

నమ్మికలు మనకు వెలుపల చుట్టుకుని ఉంటవి. మనమా శేముషిలో జీవిస్తాము.

ఇతరుల అనుభవము మీద ఆధారపడి, చివికి చెదలు తినగా శేషించినవి నమ్మికలు. అవి పెద్దలనుండి మనకు సంక్రమిస్తాయి. లేదా ప్రక్కవారినుండి చేరుతుంటాయి. వారికి అవి యితరులనుండి సంక్రమించినతే గదా! అసలు మొదట ఎట్టివారికి తగినట్లుగా అవి చేర్చినారో యెవరికి తెలుసు. అవి మనకు తగినట్లులేవు. అవి రూపముమారి వదులై పోయినవి. మాసికలు పడినవి. అతుకులు వేశారు. రప్పు తీశారు. వెలిసిపోతే పది తూరులు మార్చి మార్చి రంగులు వేశారు. అవి జాంత కుట్టించు కునేందుకు గూడా పనికిరాకుండా పోయినవి. కాళ్లు తుడుచుకునేందుకై నా పనికిరావు.

గౌరవనీయమైన కొన్ని యిట్టి నమ్మికలున్న వానిని పెద్దచుట్టి ఆంటాము. వీరరసా యాత్రాస్థలములోనో సమాహములోనో సమావేశ మవుతారు. ఒక గూఢ

గొప్పవారనుకుంటాము. ఇంకో తూరి వారిని గొప్పవారనుకోలేక పోతాం. ఆ గౌరవాన్ని నిలుపుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అందులో నింకా కంటలు కనుపడుతే. చివర కాప్రతిష్ఠ తుంపులు తుంపు లవుతుంది. దానికి మన్నిక ఉండదు. అట్టి అతుకులమారి ప్రతిష్ఠకొరకై పొక్కులాడకపోతే సరికొత్త ప్రతిష్ఠను గడించటం మంచిదిగాదా? దాని మీద మురికి పడదు. అట్టి ప్రతిష్ఠ ఉన్నచోట నెవరూ పోగుగారు. మందిని పోగుచేసే ప్రతిష్ఠలు ఎంతకాలము నిలుస్తాయి ?

నేను కాలేజీలో ఉండగా వశ్యోపవాసము ఆరంభము చేశాను. ఎవరికీ అది సరిపడదు. అందరూ జారిపోయినారు. నా చుట్టూ పోగు కాలేదు.

కాలేజీ అంటే యేమిటి ? దురదృష్టవంతుల పరీక్షా ప్రదేశము. వారి గుండెల్లో పక్షవాతమూ, అంత రాత్మలో మురుగు మాంసము, నాలుకలో వేగచలనమూ ఉంటే. జీవితమనే ఆనోగ్య సదనము తప్ప ఈ రోగాలు కుదిరే ఉపాయం లేదు. పాఠాలు బోధించే వారికి ఈ విషయం అంటే తలనొప్పి.

ఇచ్చట నా వ్యాత కొంత నిందాసహితంగా ఉంది. కొన్నిచోట్ల మరీ నీతిబోధకంగా ఉండేది. కొన్ని భాగములు మీకు హితవుగా ఉండి, ఉండవచ్చు. అన్నీ కలిపి మొత్తంచేసుకుంటే నాగ్రింథం సమకీర్తనంగా ఉండవచ్చు. జాతిలోనూ సంఘములోనూ పాతుకొని పోయిన నమ్మికలను లెక్క పెట్టుకోకపోతే అది ధైర్యము శక్తి అనుకూలముగా ఉంటుంది. తినే విషయములో తప్పితే జాతికి ఉండే నమ్మకాలు మీకు తెలుసా

ప్రపంచములో ఎందరో మహాత్ములున్నారు. వారి చరిత్రలు చదువండి.

తత్కాలములోని ప్రజలందఱూ యే విషయము ఆసాధ్యమనియు, అవివేక మనియు తలచుచుండిరో; అట్టి ఒక్క-విషయమును వారు ధైర్యముతో స్వీకరించి జయమును బొందుచుండిరి. మహాత్ములందఱూ అడవిధం. భౌతికకాస్త్రము, నూతన వస్తుసృష్టి, సంగీతము, కళ, సాహిత్యము, వైద్యము, మతము, వీనిని అభివృద్ధి చేసిన వారినందఱిని తత్కాలమందలి మానవ సంఘము వారిని ఉన్నాదులనియే భావించిరి.

వైద్యము నభివృద్ధిచేసిన వారు వైద్యము చదివిన వారు గాదు. వృత్తికి వెలుపట నున్నవారే దానిని అభివృద్ధికి దెచ్చిరి. వారిలో సారూప్యోపధ విధానము కనిపెట్టిన హీమిమకా, లింగ్, నీవ్, కూసే, లాహ్మకా, స్కాల్ రిక్లీ, జస్ట్, వెల్ట్ మర్, బ్యాబిల్, మెక్, షేడకా, స్ట్రీల్, విల్ మకాన్, ఎడ్మి ముదలగు. ఈవాచితాకు తుదిలేను. లోకశ్రేయముకొరకై వీరెల్లరూ వ్యక్తిగతంగా స్వయంగా తమ సామర్థ్యముమీదనే ఉపయోగ కరమైన ఒక్కొక్క ఆదర్శాన్ని చేరుకున్నారు. వీరందఱిలోకీ జెరూసలేమ్ నజరేత్ జేసస్ ఘనులలో ఘనుడు.

వారు ఎన్నో విషయములు వినిరి. ప్రపంచము లోని వారు నిర్వీర్యులు భీతాహములో నున్నారు. మహాత్ములకు ఆ నిర్వీర్యత కాన్సింపలేదు. వారికి సత్యము గోచరించినది. సత్యదగ్గునము వారికి సరిపోయినది. పారు లోకమును వివ్యత్వముతో పూరించిరి.

వారిని లోకము అవమానించినది. లోకమును లెక్క చేయక దానిని అవమానించినవారిని లోకము మెచ్చుకొంటుంది. అత్యోపలబ్ధి పొందినవారు లోకుల మెప్పునకు అశపడరు. వారి అవమానమునకు ఎదురు చూస్తారు. ప్రజలతోను, వారి అభిరుచులనోను రాజీ పడ్డావా ఓడిపోయినట్లే.

తన ఆత్మత్వప్తి జీవింపదలచినవా రెల్లరు జీసస్, దయానంద, గాంధీ మొదలగువా రెల్లరు ఆకాల దుర్మరణానికి వెలుపనివారే. సోక్రటీస్ విషము త్రాగించి 'చంపిరి గదా! అట్టిదైర్యము సామాన్య విషయమేనా ?

వశ్యోపవాసమును గురించి వాగ్విస్తాను.

వశ్యోపవాసము అత్యధికఫలమును ఇవ్వవలె ననే ఉద్దేశ్యము, ఉపవాసమును ఆచరించుటలో ఆనలంబింప వలసిన విధులను విస్మృష్టము చేశాను. అవిధులను ఎంత శ్రద్ధగా అవలంబిస్తారో దానివలన కలిగే విజయము కూడా అంత యెక్కువగా ఉంటుంది.

శుట్టణములోని వారు నన్నుగురించి ఆశ్చర్యముగా చెప్పకొనుచుండగా నే నావీధులలో తిరిగినాను. ఉపవాస కాలములో మడుచుకొని పండుకోకుండా పనులు చేశాను. అప్పుడు వేసంగిపాతకాల నడుస్తుంటే అందులో ఉపన్యాసాలు ఇచ్చాను. నా అభిప్రాయములు గ్రహింపనివారిలోను, గ్రహింపకత్తిలేని వారిలోనూ, విరుద్ధశక్తుల మధ్య తిరిగాను. ఈ విధంగా 30 దినములు ఉపవసించినాను. వేయి ప్రపంచాలను నిరాకరించి జీవిత పరమార్థమును చేరగలననే దైర్యము కలిగిందినాను.

నిరాకరించుటలో ను ఖ మేమీ లేదు. అయితే అనేక తూరులు నీవు నశింపకుండా ఉండుటకు ప్రపంచాన్ని వ్యతిరేకింపక తప్పదుమరి. ప్రజల ఆత్మాచారాలకు సున్నితమైన స్వభావముగలవారు దూరంగా ఉండాలి. స్వభావసిద్ధముగానే తమ ప్రవర్తనవలన ప్రజలు ద్విక్తులవుతారు, అట్టివారు సాధ్యమైనంతవరకు ఉద్దేశమునకు తాము వశముకాకుండా క్రియాపంతులు కావాలి.

ధైర్యము ఆత్మగుణము. వశ్యోపవాసముగూడా అంతే. వానిని పొంజే విధము దేహానికి సంబంధించినది. అనగా ఉపాధికి సంబంధించినది.

దురదృష్టవశాత్తూ వశుడైన సభలుడు ఏడుస్తాడు. అబలయైన స్త్రీకి చిరునవ్వు వస్తుంది. కారణము స్త్రీధైర్యము ఆత్మకు సంబంధించినది. పురుషుని బలము దేహము, మేదడునకు, మనస్సుకు సంబంధించినది. అనగా తర్క లబ్ధమైనది. ఆత్మంతమగు నష్టము సంభవించినప్పుడు స్త్రీ ధైర్యం తెచ్చుకుంటుంది. అవసరాన్ని యెదుర్కొంటుంది. అప్పుడామె ఆత్మ అవలంబన చేస్తుంది. ఎప్పుడూ లేని ధైర్యము ఆమెకు అప్పుడే వస్తుంది. ఎవరికి ఉపాధికి సంబంధించిన అవధులు మనస్సులోకి రావో, శాశ్వతమైన నిరవధికమైన ఆత్మయొక్క బలము ఎవరికి గోచరిస్తుందో వారు ధైర్యశాలురుగా ఉంటారు



ఉ దా హ రణ లు :

(1) నిద్రలో నడిచే శోగం ఒకటి ఉన్నది. దానిని సోమనాంబులిజం అంటారు. అట్టివారు నిద్రలో ఆరు అంగుళాల వెడల్పు బద్దమీదుగా నడుచుట నే నెఱుగుదును. (2) రైవావేశము వచ్చి నిప్పులోనూ, నీటిలోనూ దూకేవారు అపాయము లేకుండా వెలుపలికి రావటం. (3) ఆపదలో నున్న కుంటివాడు చుట్టూ అగ్ని మట్టడించినప్పుడు, చేతికర్రలమీద మూడు అంతస్తుల మేడ దిగి ప్రాణము తప్పించుకుంటాడు.

అబలయైన తల్లి తన బిడ్డలు ఆపదలో చిక్కుకుంటే వారిని రక్షించటానికి తల్లిచూపే సాహసము, సామాన్య పరిస్థితులలో ఈ సాహసకృత్యములు అలవి అయ్యేవి కావు. తన దేహము పడిపోతుందనిగాని, అపాయము సంభవిస్తుందనిగాని తత్కాలములో తోచదు. కనుకనే వారా సాహసములు చేయగలుగుచున్నారు. మీరు ఈ కనులు చేయగలరని భగవంతుడు వారిలో చెప్పును. మీరు చేయలేరని వ్రపంచ మంటుంది. ఆసంగతి తత్కాలములో వారు విస్మరిస్తారు. అందువలన వారాసాహసాలు చేయగలుగుతారు.

భగవంతుడు “ నీవు చేయగలవు ” అనును. అది యేదైననుసరే. నీవు చేయగలుగుతావు. ఆ పని యెలా సాధ్యమౌతుందో, ఎందుకు సాధ్యమౌతుందో, ఎప్పుడు సాధ్యమవుతుందో వశ్యోపవాసము వలన చిత్తము నిర్మలమైనప్పుడు నీకు తెలుస్తుంది.

# ఉ ప వా న త త్వ వి ద్య

## ౯ సై ర్య ము

ఆర్ వన్ పర్యతాలలో, తుపాను రేగింది. అది నేను చూచినవానిలో కల్ల అద్భుతముగా నున్నది.

మేఘపంక్తిని గూడ మీరి ఆపర్యతముమీదికి ఎక్కితిమి. మేఘములు గూడ మానవులను అంటి పెట్టుకొని కూడుకొనుచుండును. అప్పుడు ఒక తుపాను రేగింది. భూమిమీద అయితే కొంతసేపటికైనా యెక్కడో నిలువనీడ దొరుకుతుంది. పర్యతాలమీద ప్రతినిమిషము సంశయాస్పదముగానే ఉంటుంది.

మేఘాలు దట్టము అయినవి. చీకటి కమ్మింది. క్రిందనున్న స్విస్ గ్రామము అంతంతగానే కనుపడుచున్నది. తమకున్న కొద్ది ఆస్తులను జాగ్రత్తగా యిండ్ల లోనికి చేర్చుకొనుటకు చుంది పరుగెత్తుచుండిరి.

చిన్న పిల్లలు యేడుస్తూ తల్లలను కాగలించు తుంటున్నారు. కొంచెము పెద్దపిల్లలు వెనుకనే నడుస్తున్నారు. ఓర్పుకు వేరుపడ్డ స్విస్ ఆవులు మేతమేయటం మాని యేమి చేయటానికి తోచక దిగాలుపడి చూస్తున్నై.

పర్యతాగ్రములలో ఒకటి రెండు, మేఘమాలికకు యెగువ నుండుటవలన వానిపైన నూర్యకాంతి పడుట వలన నవి కాంతివంతంగానే ఉన్నవి. కిఖరాలకు దిగువనూ ప్రక్కలనూ కటికి చీకటి, అర్ధరాత్రి చీకటి. అప్పుడు ఆకాశానికి భూమికి ఉండే విలక్షణత దర్శనీయంగా గోచరిస్తుంది.

కటికి చీకటి. అంతలోనే కన్నులకు మిరుమిట్లు తొలిపే మెరుపు. మెరుపుపోయిన తరువాత కన్ను పొడుచుకున్నా కనుపడనంత చీకటి. తరువాత జడివాన. మళ్ళీ మెరుపు. అంతలోనే మళ్ళీ జడివాన. ఇలా ఉంది. మేఘాలన్నీ క్రమంగా కరిగి వాన కురుస్తోంది. భూమిమీద ఎన్నో ప్రదేశాలున్నై. అయితే యీ ఆల్ ప్స్ పర్వతాల మీద భగవంతుడూ ప్రకృతీ మిథునకాండ నెలపుతున్నై.

అక్కడి ఆకాశము అతినిర్మలము. నూర్యడు అతి ప్రభావంతుడు. మేఘములు అతినవ్యములు. జలము అతి శైత్యములు. నక్షత్రములు అతినమిషములు. వచ్చి నప్పుడు తుపానులు అతిఘోరములు. భూతముల వలెనే అచటి వెల్ల పావురములవలె సుండి మృదువుగానుంటై. తప్పివస్తే పెద్దపులివలె హొరము లవుతై. అయితే అందులో ఋజుత్వమేగాని మోసమేమియు లేదు.

ఏకాంతమునందు హృదయమునకు హృదయాన్ని సమర్పించుకునే సత్యసుందర ప్రేమికుల కలెనే ఆ పర్వతములమీద దేవుడూ ప్రకృతీ మిథునము కట్టి ఉంటై. మానవ నిర్మితములగు అవరోధము లచట లేవు. ఆ ఏకాంతములో సుందరముగా, ప్రళయముగా వారి దాంపత్యం పొగిపోతూ ఉన్నది.

శిథిలవస్థలోనున్న చెట్లూ, రోగగ్రస్తులైన మందియు మాత్రమే మెరుపుదెబ్బ తింటారంటారు. ఇది నిజమూ కావచ్చు. అబద్ధమూ కావచ్చును. కాని ఆల్ ప్స్ పర్వతాలమీద ప్రళయమైన తుపానును నిర్బంధించుకోటానికి సామర్థ్యములే వశముకాదు. అంత తుపాను చిరునవ్వుతో

తితీత చేయగలవాడే పురుషుడు. క్రింది గాగ్రము నందలి జానపదులను చూస్తే జాలి కలుగుతుంది.

అప్పుడు మే మున్నచోట చీకటి లేదు. వాన లేదు. అంతా వెలుగే. ఆకాశము నిర్మలంగా ఉంది. అంతా ఆనందప్రదంగా ఉంది.

మేఘాలు నిరర్థకమైన తమకోపాన్ని క్రింద ప్రదర్శిస్తున్నవి. పైనున్న మమ్మ అవి బాధింపలేదు. కదలింపలేదు. తాకనైన లేదు. మేము వాని ప్రతాపమును నిశ్చలముగా తలకిస్తున్నాము.

ఈ లోపల నే నొకవిషయం కనిపెట్టినాను. మేఘమాలికకు యెగువన ఒక్క అవధి ఉన్నది. ఆ పరిధికి యెగువన తుపాను రాదు. తుపాను అవధిదాటినవానికి తప్ప యీ సంగతి నిశ్చయము కాకాలదు.

అవిధంగానే మలినసత్వప్రధానమైన నామరూపములతో గూడిన ప్రాపంచిక అవధులను దాటి శుద్ధసత్వ ప్రధానమైన బుద్ధిని ఆశ్రయించిన, ఆ చోట యీమాత్రాత్రయాలు బాధింపవు. కామకోపాదుల తుపానులు రేగవు. శోకమోహాల రాపిడి యుండదు.

ఏకాంతవాసము, మానము అవలంబించి ప్రపంచము యొక్క జంజాటములను వదలితే యెలా బ్రదుకుతామా అనే భయము వర్జించినవారికి శోకమోహములుగాని మృత్యువుగాని గోచరింపనే గోచరింపదు. అట్టి జీవియే మేఘమాలికల అవధిని దాటినవాడు.

ఏదీ మన శ్రేయమును కదలింపదు.

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలించదని తిరిగి చెప్పుచున్నాను.

దీనిని అనుభవించనివాడు దీనిని ఇంత స్పష్టముగా యెట్లు చెప్పును? నిజమైన యోగు లీసంగతిని స్థిరపఱచుచున్నాడు. లౌకిక యోగుల కిది అనుభవములో నుండదు.

పరిశ్రమకు యజమానిగా ఉండేవాడు సామాన్యముగా పనిచేయుడు. కాని ఆతని కేపని చేయవలసిన అవసరమున్నది. శ్లేష్మరోగులు పని చేయటం నేర్చుకోవాలి. పైత్యరోగులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

జన్మలో వచ్చిన సంస్కారము మనలను కొంత వరకే తీసుకుపోతుంది. మనముగా సంస్కారమును సృష్టించుకొన్నప్పుడే పరిపూర్ణుల మయ్యేది, నేను అతిచురుకుగా పనిచేస్తాను. డాక్టరు దీనిని హైపర్ కినెటిక్ (వైరిజేగం) అంటాడు, అయితే సోమరిపోతులకంటే సోమరిగా పడియుండగలను. నేను స్వయముగా యింద్రియములనూ, నన్ను గూడ వశములో నుంచుకోగలను. ప్రపంచములో నున్న భూతము అన్నింటినీ నాయిత్యము సారము ఉపయోగించుకోగలను.

మనస్సు నిర్మలంగా ఉంచుకోదలచు కున్నవా నిర్వాణినిగా నుండక ఏదన్నా వ్యాసంగము పెట్టుకో.

దేహము ఆరోగ్యముగా నుంచుకో దలచుకుంటే ప్రకృతి ధర్మములను తెలిపి అవలంబించు.

ఆత్మను నిర్మలముగా నుంచుకో దలచు కుంటివా కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగములలో యేదే నొకటి అవలంబించు.

ఇట్లు వర్తిస్తేవా నీవు పూర్ణ పురుషుడ వయ్యోదవు.  
 ఓరిమి, స్తోత్రము, దూరదృష్టి ఈమూడు గుణములే  
 యిప్పుటి నాగరికతలో లోపించినవి.

స్వవిషయములో గాని పరుల విషయములో గాని  
 మనకు ఓరిమి యుండదు. మనలోపములను దిద్దుకొనకయే  
 చిరకాలము గడుపుతున్నాము. స్వల్ప విషయాలను,  
 సిద్ధాంతాలను పెంచిపెంచి చూస్తాము. వాస్తవిక  
 దృష్టిని మాని, ఛాయలను పట్టుకొని పొక్కులాడు  
 తున్నాము. అస్తమానం లోపల, సంపాదించిన విశ్వ  
 ర్యానికి మూల్యము చెల్లించుటకు అర్థరాత్రివేళనే మర  
 జించుము. మనము చేసే ప్రతిదానికి ఫలము యెలా  
 వుంటుందో చూచుకుంటూ ఉంటాము. కేవలం కర్మ  
 శౌరకై కర్మను చేయుము.

ఏపనినైనను అపమగ్నముగా చేస్తాము గనుక మన  
 స్థయిర్యము హరించి పోతుంది. సమగ్నముగా కర్మ  
 చేసేవానికి స్థయిర్యం ఉంటుంది. శక్తిని సమస్థితిలో  
 నుంచగలది స్థయిర్యము. అది భగవంతుని చేతిలో ఉంది,  
 నడుస్తుంది. తమకు జయమెకలుగవలెననే కోరికను యెవరు  
 తృప్తికరించి అపహాసంపగలదో వారికే జయము తప్పక  
 కలుగుచున్నది. వారికి జయము యెందుకు కలుగుతుందో  
 తెలుసా? దినము యెలా గడిపివేయాలో వారికి తెలుసు.  
 ఒక భాగ్యవంతు డుంజేవాడు. డమ్మపెట్టై దగ్గిర  
 కూచున్నంతసేపూ కూచునేవాడు. మరునాటికి వాయిదా  
 వేయటానికి వీలుకొనంత ముఖ్యమైన విషయాలు వేరుకు  
 పోవటంతోనే డమ్మ వదలి పారిపోయేవాడు. తిరిగి  
 మరునాటిదాకా ఆసంగతి స్మరణకు తెచ్చుకోకుండా

ఉండేవాడు. పనిచేసేటప్పుడు సర్వశక్తులను యేకాగ్రం చేసి ఒక పనిచేయాలి. మానివేస్తామా తిరిగి ఆపని తీసుకునేదాకా అట్టి పని తాను చేయవలసి ఉన్నదనే సంగతే మరచిపోవాలి. కాశల్యముతో జీవించుటయన నిదియే. 'కర్మసు కాశలం' పనిచేసే కాలములో నిద్ర మత్తుగా ఉండటమూ, నిద్రకాలములో అర్థజాగ్రత్తతో నుండటమూ అనేకులకు అలవాటు - ఏపనినీ వారు సమగ్రముగా చేయరు. చేయునప్పుడు యేకాగ్రత్తతో చేయుటయు, వదలినప్పుడు నులభముగా వదలి గలుగుటయు సామాన్య విషయముగాదు. ఆత్మవిదులైనవారికి యిది నులభ సాధ్యమైనది.

మనము చేసేపనిని తఱచు వదలివేస్తూ ఉంటామా, మనకు పురోగతి ఉండదు. మనపని, ఆదర్శము, సుఖ లావులు విరివి జెందవలెనంటే మనము వానియొక్క సంతకల్లో చిక్కుకు పోరాదు. వానికి అతీతులముగా ఉండాలి. వానికి వెలుపలనుండు దానిని చూడగల వికాలదృష్టి ఉండాలి. వానికి అతీతులముగా జీవింప నేర్చుకోవాలి.

కొందఱు కాకాహారులున్నారు - వారు తాము 20 సంవత్సరముల నుండి మాంసము తినలేదని దంబములు పలుకుదురు - నిజమే. అయితే యేమిటి? నేనూ కాకాహారిని. నేనూ మాంసము తినను - అయితే ఆసంగతి అట్టమీద వ్రాసి భుజమున తగిలించుకొను. ఎందుకంటే యీ విషయము పరిమితమైన నా మెదడుకు సంబంధించిన విషయము. నా ఆత్మ అపరిమిత వ్యాప్తి గలది. జ్ఞానం యింతేను. ఇక లేదని నా ఆత్మతో చెప్పు

మంటారా ? ఓరిమి, స్థయిర్యము, దూరదృష్టి సరేనయ్యా  
ఉపవాసమునకు వీనికి సంబంధం యేమిటి ? నేను చెప్పు  
గలను. మాటలు చాలవు.

మాటలు ఛాయలను చిత్రింపగలవేమో వాస్తవిక  
విషయములను జ్ఞానశక్తిచేతనే అనుభవింపగలదు.

దివారాత్ములు చిరకాలము స్థయిర్యముతో స్వర్గ  
మును తెంపులేకుండా చూస్తూఉంటే ఆత్మానుభూతి  
ఆవుతుంది. ఈ సంగతి మిగతా ఉపవాస చికిత్సా  
గ్రంథాలలో ఒక్క ముక్క అలా వా లేదు. బుద్ధుడు  
క్రీస్తు మొదలగు జ్ఞానులు ఉపవసించిరి. వారికి జ్ఞానో  
దయమైనది. ఆత్మన్ పర్యతాగ్రమునకు పోయిన  
సంగతి వ్రాపినిగదా ! వారు ఆత్మకారక ఉపవసించి  
ఆత్మను దర్శించిరి. నేను అలాగే ఉపవాసములోనే  
సత్యమును దర్శించినాను. మీరుగూడా ఆవిధంగానే  
దర్శింపవచ్చును.

ఉదయానే యేదో యంత తినేకన్న తినటంమాని  
దూరం నడవండి. ఓరిమి స్థయిర్యము, దూరదృష్టి వృద్ధి  
పొందుతై. సూర్యునితో నిద్ర లేవండి (ఇంకాముందే)  
సూర్యోదయానికిముందు, గాలిలో నున్నితమైన ఆత్మ  
(కాంతి) శక్తులుంటై. ఆ గాలిలో తిరిగితే మననూత్న  
శక్తులు వృద్ధి అవుతై. తెల్లవారి అన్నిరకాల మానవులు,  
పోగై, వారి దుష్టకాంత శక్తులతో విశ్వమంతా కలుషి  
తము కాకపూర్వమే దివ్యశక్తులతో దేహాన్ని పూరించు  
కోవాలె. సూర్యోదయానికి తరువాత నిద్ర లేచేవారికి  
సంకల్పములో స్థిరత్వముండదు. తమ సంకల్పములు  
సఫలము కాగోరువారు ఉపకాలముననే నిద్రలేవాలె



“ప్రకృత్యాన పవనాంకురములు మైకొనువేళ మెల్ల మెల్లన నిద్ర మేలుకొంచి” మనుచరి విశ్వమును కొత్త దృక్కోణమునుండి చూడదలచితివా, పూర్ణ సత్యాన్ని అనుభవించ నెంచితివా విషయముల యొక్క తురాక్షరత్వము నెఱుంగకొరిక గలదా, నీ యొక్క మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు ఆత్మల యొక్క నిజరూపము గ్రహింపవారంభ గలదా, కాలము యొక్క శూన్యత్వము, అపారమైన ఆత్మయొక్క పూర్ణత్వము తెలుసుకొన నెఱుకువా పర్వతాగ్రముమీద గాని, సముద్రపు ఒడ్డున గాని వ శ్లో ప వా స ము చేయుము. లోకములో యుద్ధములు జరుగుతున్నప్పుడు చాంచల్యం కలుగదు. స్థిరమైగా నుండువు. రాజ్యాలు, పడిపోతుంటై. బ్రహ్మాండాలు మునిగిపోతూ ఉంటై. నీవు నిశ్చలడవై యుందువు.

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౧౦

### శీలము కొఱకై ఉపవాసము

మతబోధ చేయు గురువులకును, మధుమాంసముల సేవవలన నిరంతరము నేరముచేయు స్వభావము గలవా కిసీ, యీ ఆధ్యాత్మము.

ఒక దేశములోనివారు కప్పలను తింటారు. వేరొక దేశములోనివారు ఆవులను, యెద్దులను తింటారు. ఇంకొక దేశములోనివారు ఘండులను, మరియొక దేశము లోనివారు మేకలను, యిట్లు అనేకరకములను ఆహార భిక్షుణముచేయు దేశములవారున్నారు. ఏదేశమువారూ యింకొక యేయితర దేశమువారికన్నను మంచివారూ కాదు, చెడ్డవారున్ను కాదు.

ఎవరన్నా మంచివారా కాదా అని నేను ప్రశ్నింపను. సమత్వ మున్నవారేగా అని అడుగుతాను. అంటే మంచి ఆరోగ్య మున్నదా ? మనస్సు పక్షపాతము లేకుండా ఉంటుందా ? అని. ఎందుకంటే మనము యెవరిని మంచివా రనుకుంటామో వారికి సామాన్యముగా సమబుద్ధి ఉండదు. సమత్వముంటే పవిత్రత అదే వస్తుంది. శీలము అనేది నీతికి సంబంధించినదని నేను నమ్మును. దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము వలనో, ఉద్యోగముల వలనో శీలము చెడిపోతుంది. వశ్యోపవాసము వలన దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము, ఉద్యోగము తగ్గుతుంది. మనలో లోపించిన దేదో తెలుస్తుంది. కొండటికి తాము ఘనులమనే గర్వముంటుంది. వారికి దేహములో ఉండవలసిన సత్తువ లేకను, మనస్సులో కావలసిన సామాన్యలేకను పాపములు చేయలేక ఘనులవలె కనుపడుచున్నారు. అయినా ఎవరి ఘనత అయినా శాశ్వతంగా ఉంటుందా ? అదీ చంచలమే.

ఎర్రని శుద్ధరక్తాన్ని గురించి తరామర్మ చేదాం. వందలాది సంవత్సరాలనుంచీ ఒక ఆపప్రథ వ్యాప్తిలో ఉన్నది. తెల్లరక్తజన్ములు శుద్ధరక్తానికి ఆవసరమని. ఆపప్రథలు యెందువల్లనో గాని, దిద్దుబాటు కాకుండానే వందలాది సంవత్సరాలు నిలిచి ఉంటే. నీతినిగురించి ఒక పొరపాటు జరుగుతున్నది. దేహములో పాటవము లేక యేపనీ చేయ శక్తిలేనివారిని ప్రపంచము నీతివంతులని భ్రాంతి పడుతుంది. దేహముతో తగిన బలము, ఉత్సాహము గలిగి, యేపనినైనా ధైర్యము గానూ, సమర్థతతోనూ చేసేవారిని పొగడుబోతు

అంటుంది. ఎర్రని శుద్ధరక్తము బలాహోగ్యములు అక్షణమనియు, తెల్లకణములు యెక్కువగా ఉన్న రక్తము హోగ అక్షణమనియు అందరికి తెలియదు. మనలో నైనా కొద్దిమందికే తెలుస్తుంది.

మందార, గులాబి మొదలగు యెర్రని పూలలో మిక్కిలి ఎర్రగా ఉండే భాగము కేంద్రములోనే ఉంటుంది. అంచులవైపున ఎరుపుతగ్గి ఉంటుంది. వృక్షరసము భాగా లభించిన భాగానికే యెరుపురంగు చిక్కగా పట్టుతుంది. చౌదయాన్ని తాకిన ప్రేమగూడా యిలాగే చిక్కగా ఉంటుంది. నీతి మల్లెపూలవలె తెల్లగా ఉంటుంది. ప్రేమ గులాబి, మందారము వలె యెర్రగా ఉండి శక్తికి నిలయంగా ఉంటుంది. నేను; ప్రేమా, నీతి కలిసి ఉండవలెనని కోరేవాడను గనుక ఒకే సజ్జలో రెండు రకాల పూలను చేర్చి ఉంచుతాను. నా ప్రీయసతీ అంతే. తన భార్యయొక్క అభిరుచులను గురించి చెప్పినా ఆదినయమే. యీ దినాలలో అమెను ఆనమానించినట్లే లోకుల దృష్టి. నేను చెప్పేది వినుటకు బదులు చదువుచున్నందుకు సంతోషిస్తున్నార. నేను చెప్పదలచినదాని అంతర్యము తెలుసుకోవలెనని కోరింది. మందికి మాత్రమే ఉంటుంది. అందులో నీవు ఒకడవు అయితే తప్ప నేను ప్రేమనుగురించి వ్రాసినది నీకు ఏమి అర్థం అవుతుంది ?

గులాబీలను, మల్లెలను సమానముగా సంభావించుట ఒక ప్రేమకే అలవి అవుతుంది. ఈ అధ్యాత్మములో నేను వ్రాసినది నిజమైన ప్రేమికులకు మాత్రమే సరిగా అర్థమవుతుంది.

చెడ్డపని చేయలేని మంచితనమాకన్న మంచి పని చేయలేని చెడ్డతనమే మంచిది. సాధువులు తమజీవితాన్నంతా పాపులను రక్షించుటలోనే గడుపుతారు. సాధువులకన్నను, పాపుల జీవితములే అమూల్యములని దీనివలన తేలుటలేదా?

ప్రేమింపకుండా ఉండలేక పాపంచేస్తాడు. వానిని సంస్కరింపవచ్చిన వానికి ప్రేమించటం చేతనేకాదు.

నే నిప్పుడు ప్రేమింపగలను. పెద్దమనుష్యులు నన్ను నేరెత్తి చూపుతున్నారు. పనిత్రులు నన్ను వెలివేయరు. దుర్భరమైన యాస్థితి— భూమిమీదికి వచ్చిన పని త్రాగ్మిలందరూ అనుభవించినదే. అయితే యిందువల్ల గూడా కొన్ని లాభాలున్నై. నేను యిప్పుడెవరో నా కరస్పర్శచేసే బాధలేదు.

నేను అవినీతిని స్తుతిస్తున్నాననిగాని, కీలమును నిందిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అర్థంచేసుకోకండి. వాదములో నిండా స్తుతులు వస్తవి. అందువల్ల నేను వాదించదలచలేదు. అత్యుత్తమమైన తనలోతాను వాదించుకోవాలి. సత్యము గోచరించిన తరువాత నాకు వాదముతో పనేమున్నది ?

ప్రక్కవాని నీతి అవినీతులలో నాకు పనేమున్నది ? ఎవరన్నా సహాయం చేయమంటే లోడుపడుతాము. నేను చేసిన మంచి పనిని నిందిస్తేనూ, చెడ్డతనిని స్తుతిస్తేనూ, ఒకమాట చెప్పవలసివస్తుంది. అప్పుడు చాలా మాటలు చెప్పవలసి గూడా రావచ్చును.

అసలు పాపమంటే యేమిటి?

బయటి శక్తుల వత్తిడిని తట్టుకోలేక జీవి తత్కాలములా తోవతప్పి నడుస్తాడు. పాపమంటే అది.

ఆత్మను రక్షించుట అనేది అవివేకము. సంకల్ప స్వాతంత్ర్యము జీవి జన్మహక్కు. వీనిని పొందటమే రక్షణఅంటే. మోక్షమున్నా యిదే. ఇంతకన్నా ఎక్కువగా కాదు. తక్కువగాదు. అట్టి ఆత్మోపలబ్ధిని పూర్ణమును త్యగగను లభింపజేయువాడే నిజమైన రక్షకుడు, గురువు.

మతకాస్త్రము పాపమని దేని నంటుందో దానివలన జీవి తోవ తప్పుతాడు. తాత్కాలికముగానే అనుకోండి. తోవ తప్పుకుండా అక్కడనే అణగారిపోయేకంటే తోవతప్పటమే మంచిది. చెడ్డసంకల్పమున్నా సరే లోపలనే అణగారి పోయేబదులు ఏదో విధముగా వ్యక్తమై వెడలిపోవటమే మంచిది. ఎందుకనగా ఒక చెడ్డతప్పు చేస్తాము. దాని దుష్ఫలాలగుండే అనుభవిస్తాము. అదొక సంస్కారం అవుతుంది. జన్మ జన్మలకు ఆపని చేయవలెనని బుద్ధిపుట్టదు. చెడ్డపని చేయటానికి సాహసంలేని దుర్బలులకు మంచి సంస్కారము ఎలా కలుగుతుంది? సంస్కారమువలన యేర్పడినవిశ్వాసమువలన, జీవి పాపము చేయజాలని స్థితినిపొందును.

తప్పుచేస్తే, పాపము వస్తుందని మతవిద్య భయపెట్టుతుంది. అప్పుడు స్వయముగా అనుభవించి విశ్వసించే స్వభావాన్ని ఆపివేస్తుంది. అందువల్ల తప్పుకుండా పాపము సంభవిస్తుంది.

రోగకారణాలు తెలియకుండాను చిహ్నాలు చూచి భయపడి, వైద్యుడు ఆనసరముమాలినమందు పోస్తాడు. ఏకారణముచేత పాపము చేస్తున్నాడో తెలియకా, పాపమువలన వచ్చే నష్టాన్ని చూచి భయపడి, మత బోధకులు పాపులను అణగబెట్టుతున్నారు. అందువలన దేహానికి ఆత్మకూగూడా మాలిన్యములు చేరి నిలువ ఉండి సకింపు వస్తున్నది.

ఎందువల్ల ? నాలుక చూస్తారు. నాడి చూస్తారు. మందు వేస్తారు. అసలు రోగం యెందుకు వచ్చిందో తెలియదు. ఏనుగుగజ్జని చూస్తే అందరూ భయపడు తారు. అలాగే జ్వరాన్ని గురించిగూడా భయపడి బాగ్యోత్పత్తిలే మరణసంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుంది.

పాపము చేయటాన్ని తమింప వచ్చును. ఎల్ల కాలము ఆ పాపమే చేస్తూ ఉండటం తమార్హము కాదు. దేనినీ ప్రేమింపకుండుట కంటే చెడునైనా ప్రేమించటం మంచిది. ప్రేమించటం చేతనేలే, మరొక తూరి ప్రేమించేటప్పుడు మంచినే ప్రేమించాలి. మంచియేదో నిర్దుష్టంగా చెప్పేవారవరన్నారు. మనకు మనమే ఏకాకిగా తన్నుకొని చివరకు మంచిలో పడ వలెను.

అయితే మనకు ఏకాకిత్వమనేది మార్తె మొక్క డిది ? మానవులు శపించే పాపములో తన్నుకొనే టప్పుడు మనవెంట భగవంతుడుంటున్నాడు. మన లను నిందించిన వారి హృదయాలలో గేవుడు తోచుట లేదు. అట్టిగేవుడు మనలోనుండి ఆనందముచూపువలన మనలను వారు శపిస్తారు.

నీ అంతరాత్మధ్వనికన్న బిగ్గరగా వినపడే ప్రతి విషయమూ పాపమే. భగవంతుని గురించి నీకుండే భావాలు గూడ సంస్కారము వలన నిరంతరము పరిణామాలు పొందుతూ ఉంటే, అప్పుడు నీవు క్రమ క్రమంగా ఉత్తమాధికారి వయ్యేదవు. అప్పుడు నీకన్న తక్కువ అధికారికి ఉద్దేశించిన బోధన, ప్రార్థన నీకు అనవసరమేగాక రుచింపదుగూడ. అట్టి బోధన, ప్రార్థన నీవు వినుటగూడ పాపమే కావచ్చును.

అత్మ నాలుగు విధమైన ఉపాధులద్వారా వ్యక్తం అవుతుంది. 1 సహజపరిజ్ఞానము, 2 శేమషి, 3 ఆజ్ఞా శము, 4 అతీంద్రియజ్ఞానము. ఇందులోని సహజ పరిజ్ఞానము మన స్థూలఉపాధి లక్షణము. ఇది జంతువులకు సహజంగా ఉంటున్నది. మనలో ఇది తగ్గిపోయినది. సహజ పరిజ్ఞానం ఉంటే నాగరికత అనిపించుకోదు. సహజంగా జీవించే పశు పక్ష్యాదులవలె సహజంగా ఆనందముగా జీవిస్తే బాగుండునని అనుకొంటాను. ఆ జంతువులకు ఔదార్యం సహజంగా ఉన్నది. త్యాగం లేకుండా జీవించటం వానికి తెలియదు. ఔదార్యం లేని మనలను చూచి పశుపక్ష్యాదులు అపహవీస్తవి అనుకొంటాను. అపహవించుటయూ మానవసహజమైన దుర్గుణమే. అదియును వానికి లేదు.

మానవులు పశులు గారేరు. తమకుండే దుర్గుణాలన్నీ జంతువులకును, తమలోని మంచిగుణాలన్నీ దేవతలకును ఆహవిస్తారు. జంతు సహజమగు, సహజపరిజ్ఞానము దేవతలకును, దేవతలకు సహజమగు దివ్యజ్ఞానము జంతు

పురుషుడు, లభిస్తే ఉభయులు ఉన్నతని' బొందెదరు. మానవులను బోలిన వికృతాకారములు గల గ్రామజీవితలే పైకి అవయవముగా కనబడుతూ దయాదాక్షిణ్యాలు లేని రాతిగుండెగల నాగరిక దేవతలకన్న సత్యానికి దగ్గరగాఉండే జీవితాలని నా నమ్మకం.

శరీరకవోట సహజ పరిజ్ఞానమును గురించి వివరంగా చర్చించాను. ఇక్కడ పక్కసంగతి చెప్పతాను. సహజ పరిజ్ఞానమును మనము యెప్పుడు ఉల్లంఘింప నారంభిస్తామో అప్పుడు పాపానికి అంతరా రోపణ అవుతుంది. తోటివానిని చంపుట పాపమని మనకందటకు తెలుసు. అకలి లేనప్పుడు అన్నము తినటం, కాళ్ళకు బిగుతైన బూట్లు తొడగటం గూడ పాపమే. అయితే సరహత్వ వల్ల వచ్చేపాపముకంటే తక్కువపాపమే అనకోండి. త్రాగుడు పాపమంటామిగదా. త్రాగుడు పాపమనే వారిలో యెందరో తిండిపోతు లుంటారు. తిండిపోతు తనం త్రాగుబోతుతనం కన్న యేమీ తక్కువపాపం కాదు. తిండిపోతుతనంవల్ల క్రిమంగా దేహములోపలి భాగములెల్ల విషయతమలు అవుతై. త్రాగుబోతువలెనే తిండిపోతుగూడా ఇంద్రియాలకు దాసుడే. పైకి తాను త్రాగుబోతుకన్న గొప్పవాడననుకొనుట అత్మవంచన లోకవంచనా గూడ.

త్వోనేత్ర అయినవాడెవడూ పొగ పీల్చడు. పాడుం వాడడు. అట్టివాడు ఒకడుంటే వానికి త త్వ మూ తెలియదు. అయితే శీలమంటే నా అభిప్రాయము చెప్పి ముందుకు పోతాను.

అవ్యక్తంగా మనలో ఉన్న ఆత్మ సహజంగా సుస్వక్తం అవటమే శీలము.



సహజంగా అని యెందుకన్నానంటే మానవులు సహజంగా లేరు. అందువల్లవే తమను అతనిలో దివ్యత్వమున్నూ వ్యక్తంకావటంలేదు. నాకు నీతి అవి నీతులు లేవు. జంతువులకును, దేవతలకును నీతి అవినీతులు లేవు. కేనున్నూ యీరెంటికినీ ఆతీతుడను: బుద్ధిపూర్వకంగా చేసేదుర్మార్గాన్ని నేను సహింపను. కన్యను మానభంగము చేసినవానికి తీవ్రమైన శిక్ష పడవలసినదే. కన్యావధులు అన్యోన్యంగా ప్రేమించి వరించుకుంటే అవివాహమునకు ప్రతిబంధకం లుండరాదు.

పర్యవసానమేమనిన ?

బుద్ధిపూర్వకమైన దుర్మార్గము నిందార్హము. అట్లనే నిర్బంధముగా నీతిని రుద్దుటయును మానదగినది.

ఈ విషయమును అందఱూ ఒప్పుకొనకున్నను నేను ఏకాకిగానుండుటకు అంగీకరించుచున్నాను. ఇట్లు ఏకాకిగా నుండుట అలవాటు అయితే ఆనందదాయకముగానే ఉంటుంది. కొండలను, నూర్పుని, సత్కర్తములను ఎవరు వెలివేయగలరు? ఇతరులు చేయలేనిపనిని చేస్తే మంచి పేరు వస్తుంది. ఇతరులకు చేయుటకు సాహసించని పనిచేస్తే చెడ్డపేరు వస్తుంది. ఘనులు నిందాస్తుతులకు లెక్కచేయక రెంటినీ చేయవలసివస్తుంది. వారు బహుకొలదిగానే ఉంటారు. అట్టివారిలో నే నొకడను.

వశ్యోపవాసాన్ని వదలి చాలాదూరం వచ్చాము. విమిచేయును. ఈ లోపలో యీ విషయాలు తగులుతై. వివరింపకుండా వదలజాలను. డాక్టరు, ఎడ్వర్డుహూవర్ డివి అనే ఆయన దీర్ఘకాలపు త్యాగబోతులనాన్ని

పోగొట్టుటకు ఉపవాసము అమోఘమైన చికిత్స తీసి వ్రాసినాడు.

కారణము యింతే.

వశ్యోపవాసకాలమున, అసహజమైన వస్తువులను స్వీకరించే జీవ్యాయందలి అసహజమైన రుచి, జ్ఞానం అంత యిస్తుంది. మద్యములు, పొగాకు, మసాలాలు, బిగుతైన దుస్తులు, బూతు సాహిత్యము, చర్చికీ పోవుట, ప్రేమలేని వివాహము, నాగరిక అభ్యాసములయం దుండే అభిలాష నశించిపోతుంది. చివరకు నీతిదాయకమైన నాటకాలు చూడవలెననే కోరికగూడ అంతరిస్తుంది.

జాతి ఎందుకు దిగనాసిలుతుంది ?

నీతివిదులు, మతగురువులు, సంస్కర్తలు పై లక్షణాలను కారణాలని భ్రమపడుచున్నారు.

జీవికి యిష్టమైనది. కాని ఇంద్రియములు వశము కాలేదందురు - కానేకాదు. ఇంద్రియములు జీవి యొక్క యిష్టానుసారము వర్తింపకుండా యితర ప్రతి బంధకాలు అడ్డు వస్తున్నవి. దుష్టాచారములను మానితే రక్తం శుద్ధం అవుతుంది. శ్వాసాశయాలలోనికి మురికిగాలి పోనీయరాదు. మనస్సును దుష్టసంకల్పములతో నింపరాదు. నాడాలను అసహజమగు ఉద్రేకములకులూను జేయకండి. వీని యన్నిటివలనను జీవిని కలుషితము చేయకండి. అప్పుడు ప్రపంచము యెట్లు మారునో చూడండి.

ఒకపాపి దేవుడుగా పరిణామం పొందవలెనంటే యుగాలు పట్టుతుంది. వశ్యోపవాసము 20, 30, 40 దినములు చేసినంతనే అట్టి పరిణామం వస్తుందని నే ననను.

అయితే వశ్యోపవాసము చేసిన అట్టి పరిణామము యీ లోకములో ఆరంభించి దనవచ్చును.

1, 2 జన్మలను తగ్గింప వచ్చును. పరిణామమును త్వరపెట్ట వచ్చును. అయినా ఘరవాలేదు. కాలము మనస్సుయొక్క కేవలకల్పన.

తినీ, త్రాగి, నుఖంగా జీవిస్తానంటే నా ఆటంకము యేమీలేదు. శేనుగూడా యెప్పుడన్నా కుత్తుకబంటిగా తింటాను. నుఖంగానే ఉంటుంది. అలా తినకపోతే మనయందలి జంతుస్వభావము తృప్తిపడదు. భగనం తుడు మనకు జంతుస్వభావము నిన్ను తినే స్వభావాన్నిచ్చాడు. ప్రత్యవాయములు రాకుండా తినండి.



# ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౧౧

అత్మజ్ఞానమునకై ఉపవాసము

ప్రార్థనసభకు పోయిరప్పుడెల్ల నాకు తలనొప్పి, వచ్చేది. తనకు లేని భావములను యితరుల కనుగొప్పి సరసమైన భావలొ చెప్పుచోటు ప్రార్థనసభ. అందు వల్లనే నాకు తలనొప్పి వచ్చేది. మెదటికి సంబంధించి నదికొదు మతము. అది హృదయానికి సంబంధించినది. హృదయాన్ని యెండగట్టి మెదటిని బలిపిస్తేవా నీతి మొద్దుబారిపోతుంది. ఇంతమాత్రం వైద్యునకు గూడా తెలుస్తుంది.

దేవుని శస్త్రముచేస్తే మతబోధ వస్తుంది. బ్రతికుం డగా లోపలిభాగము తెరిచిచూడటం సాధ్యంకాదు గనా. దేవుని శవబోధనే దేవజ్ఞానంగా ఉంటున్నది. దేహమంతా అక్కడే ఉంటుంది. అందులో ఆత్మ మాత్రం ఉండదు. దేవుడు నిలుచుటకు వీలుగానంత ఉక్క ఉంటుంది చర్మలో. దేవుని శ్వాసయే స్వాతంత్ర్యము (ముక్తి). ఆతని ప్రాణమే సూర్యకాంతి (జ్ఞానము). మనిషికంటెను దేవుడు పకు (వాత్సల్య) స్వభావము గలవాడు. దేవజ్ఞానము బోధించు గురువు లకు పకువుల కంటే అజ్ఞానం, మానవులకుంటే కుటి లత్వము ఉంటున్నది. భగవంతుడు బడి పెట్టి ఆత్మ విద్యను బోధింపలేదు. ఒకేమతము బోధించుటకు భగ వంతుడు ఏకమతవాది గాడు. ఆతడు బహు మతవాది.

“ఏకం సత్ విప్రాః బహుధా వదంతి” ఒకే సత్యమును జ్ఞానులు బహుధా చెప్పదురు. ప్రకృతియే భగవంతుని పాఠశాల. అక్కడనే తలుగులేని అన్న వస్త్రాలుగూడా లభిస్తవి. అయితే పిల్లలు ఆ బడిలో చదువక, తికమకగానున్న ఆచారము, సాంప్రదాయములనే బడిలోనే చదువ కోరుచున్నారు. అందువలన వారికి సరియైన ఆకలి లేకుండాపోయింది. అందువలన వారు బలంరాక చిక్కిపోయినారు. ఉప్పునీటిలోనేవిన అన్నం తిన్నవారికి చిక్కని యెర్రని రక్తము వస్తుందని ఆశపడరాదు.

మతబోధను నేను నిరాధారంగా నిందించటంలేదు. మతబోధలో (Church service) నాకు మూడే అభ్యంతరాలు ఉన్నయి- ప్రార్థన, కీర్తన, బోధ. ప్రార్థన యీదిధంగాఉంటే నేను సమ్మతాను. నోటితో యేమీ చెప్పకూడదు. హృదయపూర్వకముగా భావించి కర్మ చేయాలి. కీర్తనగూడా కోయిలకూతవలె శ్రావ్యంగా ఉండాలి. ప్రేమికుని కంఠధ్వనివలె హృదయమును పొంగించాలి. తనబిడ్డను, సృష్టిదేవతలతో పాటు చూచి ఆనందించే మొదటికాన్పు తల్లిప్రేమవలె ఆనంద దాయకంగా ఉండాలి. బోధ ఆడంబరరహితంగా మానంగా చేసుకుపోతూ, యితరులను తన వంకకు ఆకర్షించుకొనేదిగా ఉండాలి. వాడుకలోఉన్న ప్రార్థనలు నేను సమ్మతను. డబ్బిచ్చిచేయించే కీర్తనలు నేను సమ్మతను. వృత్తిగా చేసే మతబోధ నేను సమ్మతను. శ్రమంచసామాన్యానికి యిది గావలె. అందువల్లనే వారు వానిని సహిస్తున్నారు. ఆదివారము శెలవు ఉం

దాలి. నాకూ కౌనాలి. ఆ దినమందు కాంతి, సంగీతము, పూలు, పవిత్రభావము, భగవత్కృపయుం దనురాగము ఇవన్నీ ఉండాలి. కష్టపడి పనిచేసే మిగతా దినములకు పవిత్రదినానికి భేదముండాలి. పవిత్రతకు ఆదివారము ప్రతీకంగా ఉండాలి. దైహికముగాను, మానసికముగాను యిట్టిమార్పు మనకు అవసరమే. ఆధ్యాత్మికముగాగూడా ఒకమార్పు రావాలి. అది రావటంలేదు.

ఒకడు బోధ చేయవలెనంటే అతడుగూడా జనసామాన్యంతోపాటు రాలింబవల్లు కష్టపడిపనిచేయాలి. సంశయాలకు, ఆకాభంగాలకూ లేమిడి లోనుగావాలి. అందరితోపాటు శోకమోహాలలోనే ఉండాలి. అవసరమైతే యితరులతోపాటుగానే యేడవాలి. అయితే ఆదివారమునాడు తనకుండే మతవిశ్వాసమువలన తాను, తనకు గలిగిన ఆకాభంగాలను, ఆపదలను. యెట్లు సహించినదీ చెప్పనీయండి. అతడు తమలోవాడే గనుక తనబోధనను తన ప్రవర్తనవలన స్థిరపరుస్తాడు గనుక అతనిబోధన అందరూ శ్రద్ధగా వింటారు.

చర్చిలో దేవుడు లేకుండాపోయినాడు. అందువలననే ప్రజలలో మతవిశ్వాసాలూ పోయినై.

నజరే నగు యేసుప్రభువు మధురస్వభావుడు, పవిత్రుడు, వాత్సల్యపూర్ణుడు. ఇట్టి పవిత్రతాత్మ యంత వరకు పుట్టలేదు. మానవులకు దర్శనమిచ్చిన పవిత్రతాత్మ యేసుపూర్ణావతారము. ఇప్పుడా యేసుప్రభువు మానవ దేహముతో దర్శనమిచ్చిన, మన చర్చి అతనిని పాపాత్ము

జంటుంది. లోకక్రేయముకొఱకై జీవించిన యేను ప్రభువును ఆరాజకవాది అంటుంది.

సత్యమును నకింపజేయవలెనని యెవరూ చెప్పరు. తాము గాకుండా యితరులు సత్యముగా జీవింపవలె నందురు. మనము స్వాభావికముగా జీవింపలేకపోతే దివ్యత్వము మాత్రం యొక్కడనుండి వస్తుంది? అది మానవుని హృదయములో భగవానుడు ఆనందముగా వసించియుండేవాడు. కావలసిన సలహా యిచ్చేవాడు. నాగరికత అనే గ్రుడ్డిపరిణామంరాపాగింది. భగవంతుని సలహా యెవరికి ఆక్కరలేకపోయినది. దేవునకు ఎవ రన్నా సలహా అడుగుతారేమోనని యెదురు చూచి చూచి విసుగెత్తింది. అప్పుడు చెప్పకుండా లేచిపోయి నాడు. నాగరికతవలన శాంతి వస్తుం దనుకున్నారు. నుఖాలసంఖ్య పెరిగిందేగాని శాంతి లభింపలేదు. శాంతినిచ్చే దేవునికొఱకు పెదుకులాడ నారంభించే టప్పటికి వారికి దేవుడైతే కనుపడలేదు. అతడు ధరించిన లాగూ, చొక్కా కనుపడ్డవి. ఆ దుస్తుల నామ రూపములే మతమైనది. మతవాదిగాని వేదాంతి అనిగాని పేరుపెట్టుకొన్నవా రెవరూ మానవహృదయానికి శాంతి నీయలేకుండా ఉన్నారు. మానముఓక్కటే మానముతో కూడిన కారుణ్యము. జ్ఞానము అశాంతిని పోగొట్ట గలదు.

ప్రేమ, ఆత్మజ్ఞానము వీనికి గల అర్థమేమిటో సరిగా యెవ్వరికీ తెలియదు. ఎక్కువమందికి తప్పుగానే తెలియును. ఆత్మజ్ఞానముయొక్క యర్థమును పదజాల ము సరిగా తెలుపజాలదు. చుట్టిలో దొరికే దినుసు

కాదిది. చర్చికి వెలుపలఉండే ఆత్మజ్ఞానమును జనులు మన్నింపరు. అదేమి కాపమో మత వ్యవస్థలో కను పడేది సాధారణముగా అపభ్రంశపు ఆత్మజ్ఞానమే.

సకలుగా ఉండి, నీసలుగా చెలామణి అవుతున్న ఆత్మజ్ఞానభేదములను కొన్నింటిని పేర్కొననీయండి.

**ఆత్మజ్ఞానము అంటే మంచిదనముకాదా ?**

అవి రెండును కలిసియుండవు. ఆత్మజ్ఞానము అపార శక్తిసమన్వితము. మంచితనములో పురుషార్థము యేమీ ఉండదు. ఆత్మజ్ఞానము లేనివారుగూడ మంచిగా ఉండ వచ్చును. మంచివారంతా ఆత్మజ్ఞానులుగారు. శవము మంచిగానే ఉంటుంది. ఆత్మజ్ఞానములేని మంచితనము గూడా అంతే.

**ఆత్మజ్ఞానమంటే నైష్ఠికత్వముగాదు**

నిష్ఠలో యిమిడియుండలేదు జీవనము. శ్మశానములోగూడా పూలు ఉంటై. రాళ్లమీది కాసనాలు చదువకుండా, పూలు వాసన చూడటానికి వీలున్నది. భగవదనుగ్రహము గలిగినవారు భగవంతునిపై కోపింప జాలరు. నీవు దిగ్రహముమీద కోపింపగలవు. అది అసంజ్ఞానికి కాక శోకానికి చిహ్నము.

**ఆత్మజ్ఞానము అంటే అంధవిశ్వాసముగాదు**

జ్ఞానమున్నవానికి గుడ్డివిశ్వాసమెట్లు కలుగుతుంది ? అతీంద్రియవిషయాలను దర్శించి అపవ్రత్యక్ష విషయాలు నిర్ణయింపగలిగేది ఆత్మజ్ఞానము. ఒకడు మతాన



సారి అయి అజ్ఞానిగా ఉండవచ్చును. అత్మ జ్ఞానానికి అజ్ఞానం ఉండదు. తెలియని విషయం ఉండదు.

### అత్మజ్ఞానమంటే నియమము కాదు

నియమంగా ప్రార్థించువాడు నిజమైన స్వార్థన చేయ నట్లే అల్పబుద్ధులకు నియమము, రక్షణ యిస్తుంది. కాని అత్మజ్ఞానికి సంకల్ప స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. ఒకడు 20 సంవత్సరాలు ప్రతి ఆదివారము చర్చికి పోయేవాడు. అతనికి 20 సంవత్సరములలో ఒక ఆదివారమునాడన్నా “సన్నిధి” లభింపలేదు.

### అత్మజ్ఞానమంటే వాచాలత కాదు

స్వర్ణమైన అనుభవాన్నంతా మూడుముక్కలలో చెప్పవచ్చును. నేను నిన్ను ప్రేమించుచున్నాను. ఇది మాటలతో చెప్పనక్కరలేదుగూడ. ఈ సంకల్పమును వ్యాపింపజేయవచ్చును. నే నెవరితోనైనా కలుస్తానా, “నినుచూటటానికి సంతోషంగా ఉంది” అనే మాటలు గొణగను. ఒక చిరునవ్వు నవ్వుతాను. అందులో యెన్నో సంపుటముల విషయం ఉంటుంది. హృదయముయొక్క భావ తెలిసినవారు దానిని సులభంగానే గ్రహిస్తారు. హృదయభావ తెలియనివారు పరాయివారుగానే ఉండిపోతారు. సోమరిపోతులకు వాచాలత్వము సహజ గుణము. అత్మజ్ఞానాన్ని పెంపుచేసేది కర్మ. అనగా పని.

### అత్మజ్ఞానము శరణుపొందుట కాదు

ఎంతోమంది జ్ఞానం సంపాదించుకునే ఓపిక లేక మన కివన్నీ అక్కరలేదు, భగవంతుణ్ణి శరణు పొందితే

అతడే మనకు కావలసినదంతా అమరుస్తాడు అనే నమ్మికతో ఉంటారు. అయితే భగవంతుని కళ్యాణగుణములను నీవు ప్రేమిస్తావా? ఆ కళ్యాణగుణములలో నే అతని సూక్ష్మరూపమున్నది. నీకు దివ్యజ్ఞానము జన్మాంతరసంస్కారముగా లభింపవచ్చును. అయితే అది నిత్య నవనవ మైనది. నేను ఆప్రస్తుత ప్రళంస చేయటం లేదు. ఆత్మజ్ఞానము మధురాతిమధురమైన తినుబండారములకంటె మధురతరమైనది. పాణిములకంటె పాణిపదమైనది.

### ఆత్మజ్ఞానము అంటే దాత్మత్వముకాదు

ఆత్మజ్ఞానము దానముచేస్తుంది. అందులో యే కలంకమూ ఉండదు. దేనినీ పొందటానికి కాదు దానము. దానము చేయకుండా ఉండలేక దానము. దానము యొక్కదా ప్రకటించదు. జ్ఞాపకం ఉంచుకొడుగూడ. సది ఎక్కడనూ ఆగి, యీదినము ఒకశేరు నీరు యిచ్చాను, రేపు యింకొకశేరు యిస్తాను అని యే రేపులోనూ చెప్పదు. తనపేరును వదలి చేసే గుప్త దానములో యెంతో తృప్తి ఉన్నది. గుప్తదానము చేసేవారి పేరును స్వరము లిఖించియే ఉంటుంది.

### ఆత్మజ్ఞానము అంటే సూక్ష్మవిషయముకాదు

ఆత్మజ్ఞానములో యేమీ యోగము లేదు. అతీంద్రియ విషయములేదు. దేవజ్ఞానములేదు. యోగ్యతా లేదు. కూత కూస్తూ పక్షి యెగురదు. ఎగురుట చేత గాని యోగిమాత్రమే వదరుతాడు. రక్కలనొక విస'

పడుతుంది. కన్నులు కనుపడలే. పక్షి యొక్కడికి పోతుందో యెవరికీ తెలియదు.

స్వాయార్కులో ఒక దివ్యజ్ఞాని ఉపన్యాసం విన్నాను. మానవుని తేజశ్చక్రములలోని రంగులను గురించి, ఏ గుణమున్నవారి తేజశ్చక్రము యెలా ఉండేది అతడు చెప్పెను. చెప్పి చెప్పి ఆత్మసంగతి మఱచిపోయినాడు. అతని తేజశ్చక్రము లండకో సగరములోని పొగ అంతా ఒకచోట చేరిస్తే యెలా ఉంటుందో అలా ఉంటుందనుకున్నాను. అతడు మనము ధరింపవలసిన దుస్తులరంగును గూడ నిర్దేశించెను. ఆ ఉపన్యాసము విన్నతరువాత రంగుల తమాషాలో మోజు పోయింది.

సియాస్సీలని చనిపోయిన వారి ఆత్మలను ఆవాహన చేసి పలికించే సంస్థ లున్నాయి. ఆత్మజ్ఞానమునకు ఆ చోటునకు పో నక్కరలేదు. భూతప్రేతలు మట్టికి సంబంధించిన నామరూపాలను అంటిపెట్టుకొని ఉంటవి. అవి కాళ్ళతొమైన ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు. సియాస్సీలలో పనిచేసేవారు తమ స్నేహితుల ఆత్మలను మరణము లేనివని ఋజువు చేయటం యెలా ఉన్నా తాము మరణశీలురమని ఋజువుచేస్తున్నారు. ఇట్టి భూత విద్యను గురించి కొంచెము చెప్పనీయండి. ఒక వైద్యుడుండేవాడు. అతనికి భూతవైద్యము వచ్చు. నేను వ్రాసిన కవిత్యములో “మొద్దు” అనే భాగమును చదివి, అతడు నన్నాతని యింటికి రమ్మన్నాడు. “మొద్దు”లో కామము యెంతో నుతించినావనియు, యీ సంగతికి చెడ్డ పికాచములు 10 వేలు నీవెంట పడుతై, అని నా

పంక చాలా జాలిగా చూచాడు. నేను చిరునవ్వు నవ్వాను. అతనికి నా కవిత్వము సరిగా అర్థం కాలేదను కొన్నాను.

### ఆత్మజ్ఞానము అంటే పాషండత్వము కాదు

తన ఆత్మకు తప్ప ఆత్మవిదుడు తన నాకను యే మతానికి లంగరు వేయడు. లంగరులేని ఓడవలెనే అతడు అప్పుడప్పుడు యిటు నటు కొట్టుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తాడు. “ఇతనికి స్థిరమైన మతవిశ్వాసము లేదు” ని లోక మంటుంది. నీకు యెంత మతవిశ్వాసమున్నా ఆవిశ్వాసము కైవసా, భక్తియా, జ్ఞానయా. వైష్ణవయా వైరాగ్యయా యేదో ఒక అరలోకి పోలేగాని నిన్ను వారు మతవిశ్వాసిగా గణింపరు. అయితే సత్యానికి యీషేరులతో నిమిత్తం లేదు. సంభాదించబడవలెనన్ని కోరేవారికే యీ షేరులతో పని. ప్రపంచానికి నీమత విశ్వాసమేదో తెలిసేటప్పటికి నీ వాసంగతినే మఱచి పోతావు. ఇప్పుడు పిచ్చివాళ్లు అని యెవరినంటారో వారే కేకటి త్యాగవీరులు. వారే ముందుకాలములో జ్ఞానులు అవుతున్నారు. తెలుసుకోండి ఎవరిని యిప్పుడు మంది పిచ్చివాళ్లు అంటుందో వారే ప్రపంచ క్షేమం కొరకై జీవించువారని జ్యోతిషం చెప్పురచ్చు.

### ఆత్మజ్ఞానము అంటే నిద్ధాంతముకాదు

ఆత్మజ్ఞానం యే గ్రంథములోను నిలిచియుండదు. వీమతపు అవరణలోను అణగియుండదు. వీమత సుఖ యొక్క అండా దీనికి లేదు. ఏ ఒకరి సదభిప్రాయాన్ని కాంక్షింపదు. ఆత్మజ్ఞానానికి ఆత్మజ్ఞానమే అనుమతి

పత్రము. ఏ మాతన సిద్ధాంతాన్ని దానికి చేర్చనక్కరలేదు. అందులాని యేఒక్కసిద్ధాంతాన్ని తీసివేయనూ అక్కరలేదు. దాని కదే సిద్ధాంతము. ఇంకొకటి యేదీ కలుపకుండానే అది సిద్ధాంతముగా నున్నది.

### ఆత్మజ్ఞానమంటే నీతికాదు

ఆత్మజ్ఞానులుగా ఉండవలెనంటే ధైర్యము ఉండవలెను, అది లేనివారు నీతివంతులుగా ఉంటారు. మానవ యోగ్యతకు నీతి అవసరమే. ఆత్మజ్ఞానము అముష్మికజీవి తానికి సంబంధించినది. నీతి, ఆత్మజ్ఞానమూ ఒక్కటిగా ఉండవచ్చు కాని సామాన్యంగా వానికి చుక్క ఎదురవుతూ ఉంటుంది. అంటే నీతియే యెదురుతిరుగుతుంది. ఎవరితోను, యేదిషయముతోనూ భగవంతునికి విరోధములేదు. సామాన్యముగా యితరుల వత్తిడివలనగాని, అయిష్టముగగాని అందరూ నీతిగా ఉంటారు. ఈ విధంగా నీతిని అనుసరించటమే అవివేతికంటే యెక్కువ అవివేతికరమైనది. కరెంటు తగిలితే ఎంతో మంది చచ్చిపోతారు. అందుకని కరెంటు మంచిది కాదనము. అవిధంగానే ఆత్మజ్ఞానము యెన్నో కాసనాలను రద్దుచేస్తుంది. ఆ కాసనాలు కొంతవరకే అవసరము. ఆత్మజ్ఞానికి వానితో పనేమున్నది ? సాధ్యము సిద్ధించిన తరువాత సాధనముతో పనేమున్నది ?

### ఆత్మజ్ఞానము అంటే త్యాగము కాదు

వైరాగ్యమంటే దారిద్ర్యముకాదు - మానవసహజమైన వాంఛలు లేకుండుటయును గాదు. దేనినీ ప్రేమింపకుండా ఉండటం అంటే హృదయములో మెత్తదనము

లేకుండుటయే. కుమ్మదరిద్రుడూ, సన్యాసీ, ఆత్మజ్ఞానులుగా చిరకాలమునుంచీ చలామణీఅవుతున్నారు. సోమరులు, లేజోహీనులు ఆత్మజ్ఞాను అవుతారా? తగినంత త్యాగం చేయటానికి ముందు ద్రవ్యం ఉండాలి. వైరాగ్యముకలుగుటకుముందు విషయవాంఛ లుండాలి. త్యాగముచేయటానికి ద్రవ్యమూ వైరాగ్యముచేయుటకు సహజముగు వాంఛ లేనివారు త్యాగముచేయుట అనగా జీవించి ? తూర్పుదేశములవారు “ఆశ లేకుండవలె” నని బోధించిరి. అందువలన ఆత్మజ్ఞానము తప్పుగా అర్థము తీయబడినది. ఆశలేకుండుట, త్యాగముచేయుట అనేవి రెండు, వేరువేరు అర్థము గలమాటలు. నిజమైనయోగి ఆశ ఉండి వదలివేస్తాడు. ప్రపంచమున అవతరించిన బోధకులందరికీ ఆశ ఉన్నది.

“రసోఽప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే”. ఆ పరాత్పరుని పొంది, లౌకిక సుఖాలను రుచిహీనములగుట వలన వారు త్యజించిరి. వారి అనుయాయులు తమ బోధకుడు యెందుకు త్యాగము చేయగలిగెనో తెలిపి కొనకయే త్యాగముకొరకై త్యజించిరి.

ఒక చిన్నకథ. ఇద్దరు అన్నదమ్ములున్నారు. ఇద్దరికీ రంగువేసిన చక్కని జంతువులబొమ్మలు యిచ్చారు. పెద్దవాడు పిచ్చిపుట్టి ఆ బొమ్మల సన్నిధిని చిరుకకొట్టి నాడు. రెండవవానికి ఆరోజుననే ఒక జీవించియున్న కుక్కనో; చిన్నగుడ్డానో యిచ్చారు. ఆ రెండవవాడు జీవములేని జంతువులబొమ్మలను వేరొకనికి యిచ్చివేసి నాడు. జీవముగల జంతువులున్నవానికి ప్రాణములేని బొమ్మలతో పనేమున్నది ?

అవిధంగానే పరమును దర్శించకుండానే త్యాగ ముకొరకె త్యజించే శుక్కువైరాగ్యము యెంతకాలం నిలుస్తుంది? అర్హత రానిదే బలవంతాన వైరాగ్యమును నటించేవా రెందటో ఉంటారు. తాము ఘనులమని ప్రకటించుకొనే అల్పబుద్ధులు వారు.

ఇవి యేవీ ఆత్మజ్ఞానము కాదన్నావు. సరే, అయితే ఆత్మజ్ఞానమంటే యేమిటి ?

దివ్యశక్తులను లోపలినుండి వెలుపటికీ, వెలుపటి నుండి లోనికి ధారాళముగా ప్రసరింపనిచ్చు స్వభావము కలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము అనబడును. రెండుక్రియ అను చేయగల స్వభావముకలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము. తననుతాను ఇంద్రియమునుండియు, మనోవేగముల నుండియు వేరుగా చేసుకొని పరాత్పరుని సర్వశక్తికి నిలయముగా నుండుట. తరువాత ఆ దివ్యశక్తిని తనతో సంబధముకలిగిన వ్యక్తులలోను, పదార్థములలోనూ ప్రసరింపజేయుట. ఇందు మతవాదములేదు. ఇది మానవ స్వభావమున్నా కాదు. ఆత్మస్పందనము అను స్వీకరించుటకు స్వర్ధమువంకకును, కలిగిన శక్తులను ప్రసరించుటకు భూమివంకకును, నిరాఘాటముగా తెలిచి యున్నవానిని ఆత్మజ్ఞాని యందుము. ఆత్మ, ఆత్మ శక్తులను స్వీకరించుచుండగా దేహము, మనస్సు నిరోధములు కలిగింపకుండా నిశ్చలముగా యేవని కుండునో అతడు ఆత్మజ్ఞాని. ఆత్మశక్తులను ప్రసరించుటలో అతని దేహము, మనస్సు, ఆత్యంత చేతోవంతముగా నుండవలెను. మెదడులో యేమాత్రపు మాంద్యమున్నా దేహములో యే తంతువైనా శిథిలమైయున్నా,

మనస్సులో అపజయ భయమున్నా, హృదయములో దౌర్బల్యమున్నా, ఎక్కడ యెంత స్వల్పమైన నితో ధమువలన ఆత్మశక్తులు ప్రసరింపకపోయినా ఆతని ఆత్మజ్ఞానము పరిపూర్ణము కాదు. సోమరి పోతులు ఆత్మజ్ఞానులుగా నుండుట నైతికముగా అసంభవము. అందువలననే మతగురువులలో చాలామంది ఆత్మజ్ఞానులు కారు.

నే నొకసంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలిచాను. అదే మనన : ఇంద్రియజ్ఞానము, ఆత్మ వీనిని విడదీయుట సాధ్యముకాదు.

హవెలిక్ ఎల్లీస్ స్టడీస్ ఇన్ సైన్స్ అనే కామ కాస్త్రము వ్రాశాడు. అతడు సత్యాన్వేషణయేగాని ప్రత్యేకంగా యేమి స్థిరమైన సిద్ధాంతాలను అంటిపెట్టుకొని యుండలేదు. భౌతికకాస్త్రవిద్ధమైన పరిశోధనలకై ప్రపంచమంతా గాలించినవాడు. కామవాంఛయొక్క నున్నితమైన రూపమే మోక్షేచ్ఛ అన్నాడతను.

(Religious exaltation is but a finer form of sex-transport) తమకున్న కామవాంఛను పవిత్రముచేసుకొనిన సిద్ధులు సత్యమును దర్శించు సమాధిని పొందుచుండిరి. కామభావనలు యేమార్గమున పైకి నడచునో ఆమార్గములోనే స్వర్గసత్యములు యోగులకు గోచరించును. సత్యము శాశ్వత ఆమరనుందరి. తాము ప్రేమించిన నుందరిని స్పృశించిన కామమెట్లు ఉద్బుద్ధమగునో కవులకు ఆ యమరనుందరి అనుగ్రహమున కవిత్వము పొంగి పొరలుచున్నది. ఆత్మజ్ఞానము కామముతో నిండి నివిడికృతమై ఉంటుంది. పుంసత్తువ రేనివారికి హృద



యమేలేదు. వారికి ఆత్మానుభూతి యెలా కలుగుతుందీ?

గొప్ప మతబోధకులచీవికాలలో విషయ సుఖా లను త్యజించినట్లు కనుపడుచున్నదిగదా అందురు. నిజమే. కాని అట్లు చేయవలెనని ఆత్మ వారికి బోధింప లేదు. ఆత్మకు, దేహానికి మధ్య ఉన్న మెదడుయొక్క ప్రమేయమువలన కలిగిన విషయమది. పురుషుని కామ వాంఛను, పురుషుని మెదడు అమితముగా నిషేధిస్తూ ఉంటుంది. శ్రీ యొక్క మెదడు ఆమెయొక్క వాంఛకు అమితముగా లొంగిపోతుంది. ఆత్మయొక్క అజ్ఞానము వినక మెదడును గర్హించే స్వభావము మన కున్నది. అందువలన కామవాంఛ యొక్కవై నప్పుడెల్ల మనస్సు దేహాన్ని కాకుండా మెదటిని గర్హిస్తూ ఉంటుంది.

మానవుని జిహ్వ వంకరపనులు చేస్తూ ఉంటుంది. దాని తరువాతి వంకరపనులుచేసేది మానవుని మెదడు. వానిని యిప్పుడే విస్మరించటం అతివిగాని పని. అవి మనకు మోక్షమార్గములో కావాలి. అవి యెంతలో ఉండాలి అంతలోనే ఉంచటం నేర్చుకోవాలి. ఆత్మ యొక్క అజ్ఞానకు లోబడి అవి పని చేయటం నేర్చు కొని కొంతదూరము పోవాలి.

అయితే ఆత్మజ్ఞానము యెలా లభిస్తుంది? అనే ప్రశ్నను యథాగాలుగా చర్చించుచున్నాడు— తీనికి చర్చి “ఉపవాసము, పార్శ్వన” అని జవాబు చెప్పుతుంది. నేను అదే జవాబును ప్రతిధ్వనిస్తాను. అది నిజమేగూడ. అయితే ఉపవాసమంటే యేమిటో పార్శ్వనంటే ఏమిటో వారికి సరిగా తెలియదు.

దేవుడు వారికి అట్లు ఆదేశించాడు. అందువలన వారి కది నుంచిది. అయితే ఆ విషయాన్ని అమలులో పెట్టుటకు వారు ప్రకృతిని ఆశ్రయింపక మానవులను కోరిరి.

ఉదాహరణకు, 1835 సం॥ జూలై 23 వ తే ది ని స్కాట్లండ్ దేశపు చర్చి ఆధికారులు “వినయదినము”గా నిర్దేశించినది. అంతటను ఆదినము ఉపవాసదినముగా భావింపవలెననిరి. ఉపవసించుటకు ప్రజలు భయపడిరి. ఈ విషయమై వాదోపవాదములు రేగెను. తత్కాలములో భగవంతుని రక్షణను కొందరు మోసగించిరి. తాము శోషణక్రియలో మునిగియుండుటకు భగవంతుడు అనఁబించును. ఒకరిద్దరు ఉపవసించుకొన్నను అతడు గుర్తించి, జ్ఞాపకముంచుకొనడని వారనుకొనిరి. ఇందుకు సంబంధించిన కీర్తన ఉన్నది. “స్వర్గముయొక్క ప్రతీకారము పాపముల త్నమాపణ” “తమకు విధి గనుక వారు ఉపవసించిరి. “తమ పితృదేవతలకు మూల పురుషుడయిన వారి గౌరవార్థము” వారు ఉపవసించుచుండిరి. అయితే ఉపవాసమువలన పితృదేవతలు మేలునే పొందుచుండిరి. వారది లేఖ్యరూఢము జేయరైరి.

అత్యహింస, స్వీయోపేక్ష మొదలగు విషయములలో మనకు నమ్మకము లేదనుకొండి. గోచిపెట్టుకొని బూడిద రాచుకోటంలాగూడ మనకు నమ్మకములేదు. అయితే ఉపవాసములో మనకు నమ్మకమున్నది. దానిని అవలంబించుచున్నవారు మేలునే పొందుచున్న సంగతి వారి నడగండి తెలుసుంది. ఉపవాసములో మేలు కలుగుతుంది. అయితే యెవరూ మిమ్ములనూ యెక్కువా

తినమనలేదు. కోషింప మననూలేదు. చేయటము మత నియమముగానే చేసినా, దీనివలన దేహారోగ్యము బాగుపడుతుంది. మూలనూత్మదేహాల స్వభావము తెలియకుండా, యెంతకాలము మతనియమాలను గుడ్డిగా అవలంబిస్తారో, అంతకాలమూ, మతనియమముగా నన్నా ఉపవాసముచేసే ఆచారము మంచిదే. మీకున్న బాధలకు మీరనుకునే కారణాలు వేరు. ఉపవాసకాలములో మీకు తెలిపే కారణాలు యింకా మంచివి. అతివాటుగా ఉపవాసము చేసేవా రీవిషయాలను గుర్తుంచుకోరు. ఉపవాసము మూఢాచారమనే వారున్నారు. దయ్యము సృష్టించిన మనిషికంటె - మనిషి సృష్టించిన దేవుడే మంచివాడు.

అయితే వశ్యోపవాసము సంగతి యేమిటి ?

పూర్వకాలపు మతోపవాసము, నేటికాలపు చికిత్సోపవాసముల సమ్మేళనమే వశ్యోపవాసము - రెండిటిలోనూ కొన్ని దోషాలు, కొన్ని సుగుణాలు ఉన్నై, రెంటిలోని దోషాలను వదిలి, సుగుణాలను స్వీకరిస్తే వశ్యోపవాసం అవుతుంది. నాకు యీ వశ్యోపవాసము వలన మేలు జరిగింది. చేస్తే కొద్దోగొప్పో నీకూ మేలు చేస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానమును గుఱించియున్న విషయములలో ఆత్మజ్ఞానము కలిగినది. వశ్యోపవాసమునకు ముందు నా కా పదమునకు అర్థము తెలిసేదికాదు. మతోపవాసము లోని దివ్యత్వముగాని. రాశికోపవాసములోని ఆరోగ్య దాయకమైన లక్షణాలుగాని నాకప్పుడు తెలియవు. వశ్యోపవాసమువలన మతోపవాసములో ఆరోగ్యము కలుగుతుందనీ, రాశికోపవాసములో జ్ఞానముకలుగు

తుందనీ, నా కిప్పుడు తెలిసినది, విడదీస్తే లోకాలోప  
వాసముగాని మతోపవాసముగాని సంపూర్ణ ఫలదాయక  
మలుగావు. కలిపితేనే దివ్యత్వము వస్తుంది. భూమి  
మీదనే స్వర్గము కనిపిస్తుంది.

ఆత్మజ్ఞాని

స్వాభావిక జీవి

వ్యక్తిత్వము గలవాడు.

శక్తివంతుడు. \*

అకర్షణవంతుడు

ఉత్సాహవంతుడు.

సుతుమారి.

జిహ్వాడు.

లోకకజ్ఞాని.

స్వయంపూర్ణుడు.

దయగలవాడు

మృదుస్వభావము గలవాడు

ఇంకా యెన్నో ! యెన్నో !!

నాకు ఆత్మజ్ఞానిగానుండుటకు తగినంత లోకజ్ఞానమున  
మింకను లభింపలేదు. అందువలననే సహజ జీవనాన్ని  
వదిలి వృత్తి చేసుకొంటున్నాను. నాలాని లోపము  
వూర్తి అయితే తరువాతిదశను అందుకుంటాను. ఇంకొక  
వీటి రోండ్లలో, నూరేండ్లలో నేను ఆత్మజ్ఞానిని అయ్యెద  
ననుకొనుచున్నాను. ఆత్మజ్ఞానము సిద్ధింపకున్నా ఫలహా  
లేదు. ఏమంటే ఆత్మజ్ఞానం అంటే యేమిటో తెలిసింది.  
అంతయు లభించువరకు నేను అనందముతో వేచి  
యుండును. అంతకు తక్కువతో కృత్రిమము.

# ఉ ప వా స తత్వ విద్య

౧౨

సహజపరిజ్ఞానమునకు ఉపవాసము

అలిగా తర్కించేవారికి తెలిసేది కానిది. వారు అత్మజ్ఞానమునువదలి విజ్ఞానమును అధ్యయనము చేస్తారు.

కారణీచదువు యెంతనేపటికీ విద్యార్థులను అత్మజ్ఞానముయొక్క గడప తొక్కినీయకుండుటకే ఏర్పడినట్లున్నది. అందువలన వారి అత్మచైతన్యము బాహ్య భృంతరములకు సులభముగా కదలజాలక పోతుంది. అక్కడ మనకు కావలసినవి లభింపవు. మనకు లభించునవి అక్కరమాలినవి. అక్కడ నేర్చే పాఠశాలలలో యెక్కువకాలము నేర్చుకొనేది మనము బలవంతముగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసినదేగాని అవి సహజంగా ఆనందముగా జ్ఞాపకం ఉండే విషయాలు గావు. తిరిగి జ్ఞాపకానికి రా నక్కరలేని విషయాలే మన స్మృతిలో మిగిలిపోతై.

సహజ పరిజ్ఞానము స్వీకరించేది యెప్పటికీ మరపురాదు. సహజ పరిజ్ఞానముతో చేసిన నిశ్చయములో తప్పు ఉండదు. మన అనుభవానికి శరిపోయిన వానిని మనము సహజముగా యెప్పటికీ మఱచిపోము. అలా చించే విషయము తర్కము ఉంటేగాని మన స్మృతి పథములో చిరకాలము నిలచి యుండదు.

అందువలన అనుభవలబ్ధమైన జ్ఞానము తర్కబద్ధ  
జ్ఞానమునకన్న సున్నితమైనది, నమ్మకమైనది, సత్య  
మైనది, కుద్ధమైనది, నిర్మలమైనది, ఉన్నతమైనదియును.  
అనే సంగతిలో నాకు గట్టి నమ్మకమున్నది. ఇదియే  
సరియైన వివేకము. మనము చేసినపనులతో మన జీవి  
తాన్ని లెక్కచేయటం కద్దు. ఇంతకన్న మన ఆలో  
చనలతో మన జీవితాన్ని లెక్కించటం ఉత్తమమైనది.  
మనయొక్క కారుణ్యమును బట్టి మన యోగ్యతను  
లెక్కించుట యింకను ఉన్నతమైనది. అనుభవ జ్ఞానము  
అన్నిటికన్నను అత్యున్నతమైనది ప్రేమ అనుభవిస్తుంది.  
జ్ఞానముంటుంది. అందులో. కాసనముతర్కిస్తుంది. సంత  
యిస్తుంది, మోసగిస్తుంది కాదంటుంది. ఒక్కొక్క ఉప  
న్యాసము వింటాము. అందులో యెంతో తర్క  
ముంటుంది. ఎంతో సాహిత్య ముంటుంది ఎంతో చమ  
త్కారము, కాశల్యముంటుంది. అంతా విన్నతరువాత  
చెప్పినవాడు ప్రజ్ఞావంతుడేనని నిశ్చయించుకొంటాము.  
ఆ ఉపన్యాసములో వేడీ ఉండదు బెలుకుకూ ఉండదు.  
కార్యోత్సాహమూ కలుగదు. మనకు కాంతిదాయక  
మైన జ్ఞానమూ లభింపదు.

ప్రేయసీ, ప్రియులు ఒకచోట కలుద్దాం అనుకుం  
టారు. వారు నడచిన త్రోవలో దివ్యకాంతులు  
స్ఫురిస్తాయి. వారు ఆసుకున్నచెట్టు ఎంతో స్థిరముగా  
ఉంటుంది. కాలిక్రింది పచ్చిక పట్టు కుచ్చువలె  
వుంటుంది. వారు త్రాగిన జలధారలోని పానీయములు  
అమృతతుల్యంగా ఉంటవి. ఆ స్ఫురణ యెప్పటికీ  
మఱపురానిది. ఆ విధంగానే ప్రేమ అనేది మనలో

ప్రంబే ప్రతిపదిలోనూ దిక్కుకాంతలు గోచరిస్తాయి. అకౌంతి లోకమంతా నిండుతుంది. ఆకౌంతిలో ప్రభువుద్వష్టే మనకు అమరుతుంది. మనమా చూసేచూపు ప్రభువైన యోగు చూపువలె తేలుతుంది. సామాన్య మానవునికి తాను ఒకప్పుడు జీవించిన జంతుజీవన స్ఫురణ వుంటుంది. తనయడదు దైవారంభ కలదనే స్ఫురణ యొక్కడో దూరములో చీకటిలో స్ఫురిస్తూ వుంటుంది. ఇప్పటి మానవునిలో జంతుస్వభావమూలేదు. దైవస్వభావమూలేదు. అతనిలోని జంతుసహజమైన సహజ పరిజ్ఞానము పోయింది. దైవజ్ఞానము అందలేదు. అతనిలోని మనోమయమైన తర్కముమాత్రము పెరుగు తోంది. అందువలన అన్నిరకాల చిక్కులలో మన గుతూ తేలుతూ వున్నాడు. తనలో జంతుస్వభావము, దైవస్వభావము కలసివున్నవనితాతడు మఱచిపోయినాడు. ఈసంగతి బాగా తెలియవలసియున్నది. ఈసంగతి తెలిస్తేనేగాని అతనికి తత్వము సరిగా అర్థంకాదు.

మనలో సహజ పరిజ్ఞానానికి, తర్కానికి యుద్ధం జరుగుతూ వున్నది. నిజానికి వివాదకు పాటువేమీ లేదు. నాలొది సహజపరిజ్ఞానమే, వివేకము. వివేకమే సహజ పరిజ్ఞానము. అయితే యుద్ధమేమిటి? నా సహజ పరిజ్ఞానానికి లోకమునందలి తర్కానికి తగవువుస్తుంది. ఈ సంగతి బాగా తెలియటానికి వృథా హరి :: తర్కము పటముగీస్తుంది. తాలత్రవమును యేర్పడుతుంది. రైలు నడుపుతుంది. సహజపరిజ్ఞానము దిక్కును చూపు తుంది. గమ్యమును నిశ్చయిస్తుంది. పని అరంభిస్తుంది. అవారము సమకూరుస్తుంది. అయితే తర్కానికి విధిన్న

మార్గములు చాలా తెలుసు. వానిని గుఱించి మనకు తెలియదు. మనము ఎక్కడికిపోవాలో విశ్చయము కోలేదు. మనము ఎక్కడికిపోవాలో టిక్కెట్టుయిచ్చే వానిని అడుగుతున్నాము. ఆతని కేమి తెలుసు? ఎలా తెలుస్తుంది? తాను ఎంత చివరదాకా టిక్కెట్టు అమ్మాలో తెలుసు. అది వాని పని. అత నిచ్చిన టిక్కెట్టు తీసుకొని ప్రయాణంచేస్తాము అంత ప్రయాణము చేసినతరువాత మనము చేర వలసి వచ్చేటటు (గమ్యము) అదికాదని తెలుస్తుంది. తిరిగి వస్తాము. మళ్లీ యింకో బుద్ధిమాలిన ప్రయాణం చేస్తాము.

తర్కానికి, సహజ పరిజ్ఞానానికి రాజీవుంది. ఏమి చేయాలో సహజపరిజ్ఞానాన్ని అడుగు. ఎలాచేయాలో తర్కాన్ని అడుగు. తర్కము తోపాటు చూప వచ్చును కాని నిరేఖింపరాదు. సలహా యివ్వవచ్చునేకాని తీర్మానింపరాదు. ఎంత చిక్కువచ్చినా, సహజపరిజ్ఞానము ఎంత దుర్బలంగావుత్తా, తర్కముకంటె సహజ పరిజ్ఞానమే యెక్కువ విశ్వసింపదగి యుండును.

పరమాత్మనుండి జీవాత్మకు చేరునట్టి సందేశమునకే సహజపరిజ్ఞానము అంటాము. జీవాత్మనుండి దేహమునకు చేరు సందేశమునకే ప్రహేదనయని పేరు. ఆ ప్రహేదనకు దేహము క్రియారూపము నిస్తుంది. తర్కము కేవలము లోకీకమైనది. దీనికి ఆంతర్యముతో సంబంధము లేదు. దీనిలో ప్రహేదనాలేదు, క్రియాలేదు.

సహజపరిజ్ఞానము జన్మారంభము ననుభూతి సంగ్రహము. సంశయ విచ్ఛేదములతో కూడిన ధౌనికపరిశోధనల ఫలితము తర్కము. ఆవగా యీజన్మలో అనుభ



వించి స్థిరపఱచుకున్నది. రాబోవు జన్మలయందు సంస్కారమై సహజపరిజ్ఞానముగాను, శ్రేయస్సిగాను ఫలిస్తుంది, అందువలన శేవలము లౌకికమైన తర్కలబ్ధ జ్ఞానముకన్న సంస్కారముగా లభించిన సహజ పరిజ్ఞానము (Instinct) శ్రేయస్సి (Intuition) యెక్కువ శునిశితమైనది. సామాన్యనికిని సిద్ధునికిని యెంతభేదమున్నదో తర్కానికిని, సహజపరిజ్ఞానమునకును అంత భేదమున్నది.

సహజ పరిజ్ఞానమునకు తర్కము తోడు కావలెను. అంత మాత్రమే, జంతువుల యందు వలెనే మానవుల యందును, సహజ జీవనానికి, సహజ పరిజ్ఞానము ఉండి తీరాలి. తర్కము వలన మానవ నిర్మాణము ఒకటి, రెండు అంతఃకులు పెరుగుతుంది. నిజానికే ఇప్పటి మానవుల కన్న, జంతువులే ఎక్కువ క్రమంగాను, సహజంగానూ జీవిస్తున్నవి. తమ తెలివికి అందినంత వరకూ వానిలో కాపట్యము లేదు. మానవులు తెలిసి, తెలిసి జేహాన్ని, మనస్సును, జీవాత్మను గూడ దుర్వినియోగ పఱచుకొను చున్నారు. నేటి మానవునకు తెలియనే తెలియని విషయమున్నది. అత్యవంచన తీసుకొని సహజపరిజ్ఞానము ననుసరించి జీవాత్మను విశ్వాస పూర్వకముగ అనువర్తించుటకన్న నిశితమైన గంభీరమైన, అందమైన క్రియ జేరొకటిలేదు. ఇక్కడ ఒక్క మంచి ఉదాహరణము.

20 మందితో కలసి నేనొక విందులో భుజించితిని. నాకు విందులంటే యిష్టము లేదు. అయినను యేదో మర్యాదకు ఒప్పుకున్నాను. అక్కడ జాన్ను,

ద్రాక్షజెల్లీ నారింజపండు, శేగుపండ్లు, తినబెట్టిరి. పృథ్వీ విభానమున నేర్పుకముగల నేను నారింజ పండ్లను, శేగుపండ్లనువదలి జాన్ము, ద్రాక్షజెల్లీ తిన్నాను. అలా తినవలెనని జిహ్వా కోరింది. మిగిలిన ఆతిథులు నాలుగురకాల ఆహారాలు తిన్నారు. విందు అయి పోయింది. ఆహార కాస్త్రము చూతునుగదా నా జిహ్వా కోరిన జాన్నూ, దాక్ష జెల్లీ మాత్రమే కలిపి తినదగినవి అని కనుపడినది. మిగతాపండ్లలోయే రెండు ఆహారాలు కలుపగూడదు. అట్లు కపిస అవి క్రమంగా జీర్ణముకౌవు. దీనివలన తేలినదేమనగా కాస్త్రము చూడకపోయినా నా నాలుక జీర్ణము కాదగిన వస్తువులను తినుటకు తోడు పడ గలిగినది. సహజపరిజ్ఞానము నాలో బాగా వృద్ధి పొందినదన్నమాట.

జీవాత్మకు ప్రచోదనములు స్నాయువులవంటివి. పరిశ్రమ లేకపోతే అవి దుర్బలము లైపోతవి. ప్రచోదనము కలిగినప్పుడు మనము తదనుగుణముగా నడిచుకోవాలె నడచుకోటానికి భయపడి మానివేస్తామా జీవాత్మ ప్రచోదనచేయుటం క్రమక్రమంగా మానివేస్తుంది. లోకము తనను వ్యగ్రోత్సాహి అనో, అవివేకి అనో, పాపి అనో పిలుస్తారని భయము. జీవాత్మ, దేహము ఎలా కలిసిఉన్ననో సహజపరిజ్ఞానము శేముషి అలా కలిసివుంటుంది. దేహము జీవాత్మ కలిసివున్నవనే సంగతిని విస్మరించి మన మనస్సునే చిరకాలము నమ్ముకొని జీవించి నందువలన సహజపరిజ్ఞానము జంతుధర్మముని నిందిస్తాము. శేముషిని, అవివేకముని అసహనీస్తాము. ఇంతకన్న మూర్ఖత్వము, అజ్ఞానము యింకేమున్నది ?

ఇంకొక విషయము. “డిప్లోమాండ్స్” అనే అస్కార్ బైట్లుగారి గ్రంథము యీ మధ్యనే ప్రచురించిరి. అది విషాదముతో హృదయపు లోతులనుండి జీవాత్మ పలికింది ఆగ్రంథములో. అయితేనేం ఆగ్రంథమును ప్రచురించినవారే “విలక్షణమును, కృతకమును నగు గ్రంథకర్త స్వభావము” అన్నారు. మన నేషితులే యితరులకన్నను పగమ శత్రువులు నిజంగా. మన శత్రువులు మనను సంశయిస్తే ఫరవాలేదు. మననుగురించి వారికి బాగా తెలియదులే అనుకోవచ్చును. మిత్రులు మనను గురించి బాగా తెలిసిన వారివలె ప్రవర్తస్తారు. అందువలన వారివలన యెక్కువనష్టమున్నది. కొందఱు నన్ను గుఱించి యెఱుగుదురు. వారికి నేను అర్థము కాను. నాకు పేరు లేదు. విశ్వాత్మయందు విశ్రమించిన వారికి లోకమేమి తెలుస్తుంది. “యస్యాం జాగ్రతి లోకానాం సా ని కా పశ్యతోమునేః.”

మన ప్రేక్షకులు గూడ స్వప్నజగత్తులో బాగా వ్యక్తమవుతై. మనము బిడ్డలు అనందించే స్వప్నజగత్తు దాటి వచ్చేకాం. అందుకు విచారంగా లేదా? చిన్న బిడ్డలు ఉత్తరక్షేడలు కట్టుతారు. వారికి అందులో అనందం దొరుకుతుంది. మనము అస్థితి దాటినాము. భావనా ప్రపంచముదాటి పార్థివ ప్రపంచములో పడ్డాము. సత్యములవలె కనుపడే పితాచాలతో బాధ పడుతున్నారా చాలామంది.

చిన్న బిడ్డలకు జోధించాలి. ఆ జోధించుటలో తాము బిడ్డలనుండి కొన్ని విషయాలు నేర్చుకోవాలి. తప్పు చేసిందని తల్లి బిడ్డను దండిస్తుంది. ఆ దండించు

టలో యెంత భురహంకారము తనకున్నదీ తల్లి తెలుసు  
కుంటే యెంత బాగుడున్నది.

సర్వజ్ఞానములను విస్మరిస్తేగాని ద్రవ్యకాదు.  
మాని వానిని విస్మరింపలేదు. ఎన్నో భయాలన్న  
సామాన్యమాత ఎంతగానో సలహా యిస్తుంది. భయపెట్టు  
తుంది, ఎన్నో అనుభవాలు ఏ కరువు పెట్టుతుంది.  
ఇందులో విపరీత మేమున్నది. ఎన్నో తెలుసుకొన్న  
మహా పండితులే తమ ఆత్మను తాము విక్వసింప లేరు  
గదా. అందువలన బాధ పడేది బిడ్డ. తనకు తెలుసునను  
కొంటుంది. ఏమి తెలియని బిడ్డ సహజ పరిజ్ఞానమువలన  
ఎదురు తిరుగుతుంది. తల్లికి యీ విషయాలు తెలియవని  
బిడ్డకు తెలుసు. బలవంతానపెట్టిన అన్నము-గాలి లేని  
చోట పడక ప్రక్కమీద పండుకో బెట్టటం. నేస్త్రీ  
పిన్నులు పెట్టటం చేదుమందులు దురదపుట్టి కంబళ్ళు  
కప్పటం కాళ్ళకు బూట్లు మేల్కోళ్ళు తొడగటం బిగు  
తైన లోపలి దుస్తులు పెళుసుగావుండి పైదుస్తులు పుస్త  
కాలు చదవటం చిచ్చికి పోవటం బలవంతపు ప్రార్థన  
సంఘములో తరతమ్యాలు వంశపు ఆచారాలు, కార్య  
క్రమవిధులు, నోరుఘూసుకొని లొంగియుండటం, అధి  
కారమునకు వశపడియుండటం, ఏదో ఒక మతానికో,  
వాదానికో స్వాధీనం కావటం, బంధాలు, గ్రుడ్డినమ్మ  
కాలు, నాటి అతిచారాలు. ఇవేవి సహజమైనవి కావు.  
అందువలన బిడ్డ యెదురుతిరుగుతుంది. ఇవన్నీ చేస్తే  
మన భావన నశిస్తుంది. ఆలోచనమూతమే పెడగు  
తుంది.

ఎవరినన్నా పెద్దవాడైనా ఉంటాము. నిజంగా అతనిలోనున్న చిన్నతనమే పెద్దదౌతుంది. నిజమైన విద్య యెలా వుండాలి? సహజపరిజ్ఞానము ప్రధానము. ఉత్సాహము తరువాత, చిట్టచివరకు బోధ. అన్నిటిలోకీ దేహము ప్రధానము. తరువాత చైతన్యము. అన్నిటికీ చివర మెదడు.

ప్రొఫెసర్ ఎడార్డ్ లార్కిన్ కేవల భౌతికవాది. అయితే నేం అతడు జ్ఞాని అని నే ననుకుంటాను, అతడు యిలా వ్రాశాడు. “ఇప్పుడు ప్రపంచములో నున్న సాహిత్యములో నాలుగింటి మూడుపాళ్లు ఇప్పటికి పనికిరానిదైపోయింది. దినదినముచేసే పరిశోధనా ఫలితాలు ప్రపంచవ్యాప్తం అవుతై. మన ఆచారాలు సాంప్రదాయాలు యెన్నో మారిపోతై. కొన్ని అసలే పోతై. ఇప్పుడున్న విద్యావిధానమంతా మారిపోతుంది. మన ఊహకందని క్రొత్తవిధానం వస్తుంది. 3, 4 సంవత్సరాలు ఒక కవిత్యయనికి బలవంతాన రేఖాగణితము తర్కము బోధిస్తే అతని భావనాశక్తి నశిస్తుంది. అందువలన యికముందు, విద్యార్థిని మానసికకాస్త్రవేత్త పరిశోధించి నిశ్చయింపనిదే, యేవిద్యా బోధింపరాదని కాసించాలి. మీరి బలవంతాన యెవరై నా అనర్హమైన విద్య బోధిస్తే పెద్ద అపరాధము విధించాలి.”

ఈ సంగతులన్నీ నే నీగ్రంథముద్వారా కొరే వివరాలు. ఏ మనిషినన్నా యింకా చిన్నతనం వదలతేదు అంటే అది తిట్టేమికాదు. దీవనే. అతనివద్ద కపటము, బడాయి, లేవనియు; సహజమైనవాడనియు నమ్మదగినవాడనియు; మనస్సులోఉన్నది పైకి చెప్పేవాడనియు; ఉల్లాసముగాను ఆనందముగానూ ఉంటా

డనియు; చేతిలోఉన్నది ఇస్తాడనియు; దయగలవాడనియు; విశ్వాసపాత్రుడనియు; ప్రేమగలవాడనియు, ఆదర్శజీవియనియు ఆర్థము. సహజపరిజ్ఞానము యింకా ఉన్నదని ఆర్థము.

ఇట్టి సహజమగు శిశుస్వభావము వశోపవాసము వలన అలవి అవుతుంది. వివరాలు చెప్పనీయండి.

1. వశోపవాసము వలన ఆక్రమ బంధములు సడలిపోతే, మనము కొన్ని విషయాలకు బానిసలమై ఉంటాము. అహంకారము ఉంటుంది. వీనివలన మనము సహజజీవనం చేయలేకపోతున్నాము. మన భుజముమీద వున్నంతవరకు మనము మోస్తున్నకాడిని ఎలాచూస్తాము? మనకు అనుకూలముగాలేని వాతావరణమును అనుభవించుటకు రెండే మార్గాలున్నవి. దానిని మార్చుకోవాలి. లేదా వదిలివేయాలి. ఒక దుష్టశక్తిని యెదుర్కొనే యింకొక దుష్టశక్తిని సృష్టిస్తేగాని మార్చుకోలేము. ఇందు యెంతో గట్టిప్రయత్నము చేయాలి. అనవసరముగా యెంతో శక్తి వ్యయముచేయాలి. సంశయము సంతోషములను వదిలి మన దేహమును మన యిష్టానుసారము నిర్మించుకొనుటకు వశోపవాసము సహాయపడుతుంది. మన సహజ పరిజ్ఞానము వృద్ధి అవుతుంది. అప్పుడు మన వర్తన సహజం అవుతుంది.

2. వశోపవాసములో మెదటియొక్క అల్ప శక్యము రూఢి అవుతుంది. ఈ విషయములో మనకు గట్టి నమ్మకము యేర్పడినప్పుడే ఆత్మయొక్క వాణిని వినగలుగుతాము. మన మెదడు తీగద్వారా నడిచే తింతి వార్తలు పంపే పనిముట్టువంటిది. ఆత్మవాణి రేడియో వంటిది. దానికి శంకుల తగలాటము లేదు. విద్యుత్తువుంటే

చాలు. రేడియో పనిచేస్తుంది. మనము శంతివార్తలను వదలుకోము. అయినా ఓడ రేవు చేరాలనంటే రేడియో వుండాలి. సత్య సముద్రముమీద బయలుదేరిన ఓడలు గమ్యము తెలియక యిటు నటు కొట్టుకుంటున్నై. మనస్సు గమ్యాన్ని చూపజాలదు. ఆత్మ గమ్యము చూపిస్తుంది. వత్తిని తగ్గించి దీపము వెలిగిస్తాము. మందముగానున్న సహజపరిజ్ఞానము జ్వలించిన తరువాతనే పరమాత్మ, ఆత్మజ్యోతి జ్వలించజేస్తాడు. సహజపరిజ్ఞానమే యింకను కాంతివంతమైతే దానిని దివ్యజ్ఞానమని, శేముషి అని పిలుస్తాము. దాని తరువాత గలిగేదే ఆత్మజ్ఞానము. దీనితరువాత కలిగేదే ఆత్మానుభూతి.

3. మన తర్కశక్తి, వశ్యోపవాసమువలన సునిశితం అవుతుంది. బ్రహ్మజ్ఞానికి తర్కము కావలసివస్తే భౌతికవాదికి ఆత్మజ్ఞానము కావలెను. స్వాభావిక వాదులమైన మనకు రెండూ వుండవలెను. నోరు మూసుకునో, తెఱచుకొనోచదువుమన్న చదువజాలవు. అట్లే మన శక్తి సామర్థ్యాలు వృద్ధికొనిదే దివ్యాన్ని దర్శింపజాలము. ఎల్లకాలము అరణ్యములో వసించుట అలవికొని పని. ఎప్పటికన్నా సామోన్య మానవులతో కలసి తినుగవలసి వుంటుంది. పని పాటలూ చేసుకోవలెను. ఆర్థిక విషయములలో కాశల్యమూ వుండవలెను. త్వరగా నిశ్చయించుకునే సామర్థ్యమూ సంపాదింపవలె. దృఢముగా క్రియావంతుడూ కావలె. ఓర్పుతో పనులూ చేయవలె.

అలాచించి మన భావశాశక్తిని యింకను వృద్ధిచేసుకోవలెను. సరియైన వివేచన లేక కలిగిన భావాలను అణుకుంటారు, లేదా తప్పుగా వ్యక్తం చేస్తారు.

అజ్ఞోల్పబాహు అను నతడు సుప్రసిద్ధుడైన “ ప్రకృత్య భిగమనః ” అనే గ్రంథము వ్రాసెను. అతడు సహజ పరిజ్ఞానముచే నెఱింగించిన అద్భుతవిషయాలను సరియైన తర్కము చేరియనందున తిన్నగా వ్యక్తముచేయలేక పోయెను. అతని అనుభవాలన్నీ నిజమైనవే. అయితే తేజో శ్రీ వాదబలము లేనందున యితరులను అతడు నమ్మింప లేక పోతున్నాడు.

వశ్యోపవాసమువలన తర్కశక్తి నిశితమవుతుంది. అందువలన బంధాలు వదలి ఆత్మశక్తులు ప్రసరిస్తవి. మెదడు వేగవంత అవుతుంది. ఆత్మసందేశమును అది వేగముగా వ్యాప్తి చేస్తుంది. అందువలన నీ సర్వశక్తులు పున్నతినీ పొందాలి లేదా యెలా పొందుతయ్యో తెలియాలి.

౩. వశ్యోపవాసము జీవితాన్ని ఆనందధామము చేస్తుంది. పెద్దమనిషివలె బిగదీసుకొని వుండలే ననుకుంటున్నాను. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ వుండ గోరుతున్నాను. అభ్యుదయవాదుల పుషన్యాసములకు పోయేవాడను. ఎందుకో బిగుసుకు పోయినట్లుండేది. ఏసిద్ధాంతమూ నిర్దుష్టము కాదు. క్రిందికి మీదికి పోవటానికి మనకు శక్తివుండాలి. అందుకు ప్రేమ వుండాలి.

సుఖంగా వుండలేకపోతే మనలో యేదో లోపమున్న దన్నమాట. సుఖానికి మూల మేదో తెలిస్తే పూర్ణత్వపు మూలము తెలిసిన దన్నమాట. సంశయము అడ్డు వచ్చినా భయము కలిగిందన్నా, నా దేహములో కాథపుట్టినా, నాకు ఆత్మకూ పూజే అనుబంధాన్ని యేదో బయటి విషయాలు మూసివేసిస్తే అని తెలుసు



కుంటాను. సహజపరిజ్ఞానాన్ని వదిలి, తెలివిని అశ్రయించానన్నమాట. దైవవాణిని విసర్జించి, మోటుదైన మానసిక వాణిని పాటించా నన్నమాట. ఈ విధంగా అణగారిపోయిన నా శక్తిని చేహర్చుకునే లాకికజ్ఞానపు వత్తిడిని తగ్గించుకోవలెను. అప్పుడే నిజమైన ఆత్మ ప్రజ్ఞాభము లభిస్తుంది. తరువాత నేను నిజమైన నేను అవుతాను. ఇది వశ్యోపవాసము వలన సులభమవుతుంది.

పక్షి కూయటానికి, ఎగురటానికి పుట్టింది.

పువ్వు అందముగా వుండి వాసన యిస్తుంది. వాని లోనే వాని సుఖమున్నది.

నే నెందుకు పుట్టానో, పుట్టి యేమి చేయాలెనో తెలిస్తే చాలు. అందుకు అనుగుణ్యంగా వర్తించుటలో ఆనందమున్నది.

చిరునవ్వు, నన్యుతుందాము.



# ఉపవాస తత్వ విద్య

౧౩

భక్తికొరకు ఉపవాసము

ప్రపంచమును మఱచినవానిని భగవంతుడు  
గుర్తించుకుంటాడు.

అసన్యాశ్చింతయంతో మాం  
యే జనాః పర్యుపాసతే  
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం  
యోగక్షేమం వహామ్యహం

అత్మ యోగమునకి గమ్యమైనదో వానికి అనాత్మ దూర  
మవుతుంది. భక్తిజీవనమే సహజజీవనము. భక్తిలేనిచో  
మనః అత్మ ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది. లోకజ్ఞానము  
కలవార మనుకొనువారికి భక్తి ఉండదు. భక్తియందు  
నమ్మకమున్నూ ఉండదు. ఎంత ఆశ్చర్యము! వారు  
నిజంగా జ్ఞానములేనివారు. వారి కన్నులు చూడండి.  
వారికి అంతర్యములో తీరని వేదన ఉన్నట్లు మనకు  
ద్యోతకము అవుతుంది

అతిలోకవిషయాలు అంటేనే శౌందర్య నమ్మక  
పూర్వపక్షము చేస్తారు. వారిలోగూడ భక్తి ఉంటుంది.  
తర్కము నల్లనితెర వేస్తుంది. అయితే నేమి? ప్రేమ  
ఆ నల్లని తెరను భేదించుకొని ప్రకాశిస్తుంది. ఒక పుష్ప  
ము వికసిస్తుంది. ఒకపాట వినిపిస్తుంది. ఒకబిడ్డ అవ్యక్త  
మధురధ్వని చేస్తుంది. ఒక స్త్రీ ముద్దుపెట్టుకుంటుంది.

అప్పుడు తర్క్మను నోరు మూసుకుంటుంది. ఏదో ఆనందము కలుగిస్తుంది.

భక్తి అంటే తెలివితేలికనమని నేను అనుకోను. చాలామంది భక్తి అంటే తెలివితేలికనమనియే అనుకుంటున్నారు. అందువలన యెవరికన్నా భక్తి ఆవేశము కలిగి ఉంటే వారు భయపడతారు. వారికి అర్థముకాదు గనుకనే భయము. అజ్ఞానావరణ వారిని బంధిస్తుంది. అందువలననే ఆ భయ మనేది పునరుక్తి.

భక్తి అంటే తాత్పర్యత వదులుట అని నా అభిప్రాయము. ప్రజలకు యిదిగూడా చెద్దవిషయముగానే తోస్తుంది. దానికిగూడ కారణము అజ్ఞానమే. ఎవరన్నా భక్తి ఆవేశములో ఉంటే వారికి ప్రత్యక్షముగా నష్టములేదు. కనుక "పాపము ఫలానా మనిషికి భక్తి పట్టుకుంది; వాడు యేమీ పట్టించుకోవటంలేదు" అని జాలి తలుస్తారు. భక్తిగలవానిని నేనిహితులు వెలిచేసే వద్దలేవేస్తారు. అది వారి కరుణ అని మనము అనుకుంటాము. మనసు వదలినారు గనుక మనకు వారిపూర్వ తీర్తిపోయింది.

మతావేశము భక్తికి మూల మందురు. భక్తి క్రమంగా మతపిచ్చిలోకి దింపునందురు. భక్తిని సక్రమముగా వినియోగించుకోకపోతే మతోన్మాదము అవుతుంది. కాని భక్తిలో మతోన్మాదము లేదు. సరితప్పిన భక్తి ఉంటే మతోన్మాదము పోరిపోతుంది. ఇంకను నడిచేటప్పుడు పక్కచక్రము జారిపోలే యింకను యొక్క భక్తి వ్యర్థమైపోతుంది.

ప్రేమలేకనో, కపటప్రేమ గలవారో, అర్థా  
ర్థంగా ప్రేమగలవారో అయితే ప్రేమను ప్రకటిస్తారు.  
నిజంగా ప్రేమగలవారు మానంగా నేవ చేస్తారు.

భగవంతుడు మనోన్మాదులను హర్షింపడు.  
అయిననేమి? ఒక పక్షి రుంజేవాడు. కేకలుపెస్తూ యేదో  
భక్తి అవేశంతో నాట్యం చేసేవాడు. నాకు యెంతగానో  
ఆత్మానందము కలిగేది. బాగా తెలివిగల పేదాంత  
బోధకునకు యీ అనందము జన్మలో కలుగుతుందా  
అని నే ననుకొంటాను.

చదువులో ప్రవేశించేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుం  
టుంది. చదువులంటే ఆచారముగా వచ్చే విద్యలని నా  
ఉద్దేశ్యం. దానిలో యెంతో మోసము ప్రవేశించినదని  
నా ఉద్దేశము. ప్రతిదినము చర్చికి పోయేవానిలోకన్న  
మోటుమనిషిలోనే మూఢభక్తి యెక్కువ ఉంటుందని  
నా నమ్మిక,

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవా  
రున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని ఆతీంద్రియ  
శక్తులు తనలో నున్నందున తానే భక్తుడనని యోగ  
శక్తులు వికసించినవారనుకొందురు. అది శుద్ధ పార  
పాటు. నిజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల ఆతీంద్రియ  
దృష్టి, ఆతీంద్రియ శ్రవణములను గురించి యెప్పుడు  
చెప్పుకోరు. ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన నూత్న  
శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు. యోగశక్తులు వృద్ధి  
యైనకొలదిని భక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. భగవద్భక్తి  
కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహేలులు:—

“శోధింపంబడె సర్వకాస్త్రములు రక్షోనాథ!  
వేయేటికిన్ గాథలే । మాధవశేషముపీతరణి సాం  
గత్యంబునన్ గాక యెల్లభావన్ దాటగవచ్చునే  
నుతవధూ మీనోగ్రవాంఛా మది । శోధోల్లోల  
వికాలసంస్కృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్

అన్నారు.

భక్తియేమతకాఖకూ సంబంధించినదన్నీ కాదు. బైబి  
లులో భక్తులచరిత్రలున్నవి. కాని అవి క్రైస్తవమతా  
నికే సంబంధించినవి. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్ట  
పైవముంటాడు. వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింప  
లేదన్నమాటయే. ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాంతియైనను  
రాతిగోడను దాటిపోదు. ఆత్మకాంతిని ప్రకాశిస్తుంది.  
కాని ఆకాంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా  
ఉంటేగాని, వెలుపలికి రాదు.

గాజుకుప్పె లోని గడగుచు దీపం బ  
దెట్టులుండు జ్ఞానమట్టులుండు  
తెలిసినట్టివారి దేహంబు లందున  
విశ్వదాభిరామ విసురవేమా.

జాతినమ్మకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన  
భావాలు సయిత మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే  
అట్టి మనస్సునే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి  
రావు. ఇందుకు విశ్వాసంగూడా ఉండాలి. చిక్కు  
లేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచి  
పట్టిన కిటికీ అద్దములోనుండియైనను ఒకానొక కాంతి  
కిరణము వస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మికలు తోడుగా ఉంటాయి. చిత్రకూరులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగెనందురు. సామాన్యమానవులు 'అయ్యా మా కీ విషయము బోధించండి' అంటే మీ కింకా అర్హత రాలేదు. మీ కీ రహస్యంకొస్తా బోధిస్తే దేవుని ఆగ్రహానికి గురికొవలసి వస్తుందంటా రీ పరమపవిత్రులు.. ఇది ఒకవిధమైన కాపట్యము.

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కప్పపడుతూ ఉంటారు. వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది. వారు తన్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు. వారిని మంచి చిన్నతనము, ఆమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు. మందికి ఏమి తెలుస్తుంది ?

ఎంతోమందికి భక్తి అయితే ఉంటుంది. ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణ మేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసే శక్తి వేరు. అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు. అదీగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో యెంతో జ్ఞాన సీన్యముంటుంది. కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావటం యిష్టముండదు. ఇదిగూడ ఒక పాపమే. తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయమున్నా గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు.

నాకు ఆత్మోపలబ్ధి గలిగింది గదా నా కీ లోకముతో పనేమున్నది, విశ్రాంతి తీసుకుందామనే ప్రలో

భిము కలుగుతుంది. చేసేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది. అట్లా అని ఊరుకుంటే మనలోఉండే అహంకారము ఊరుకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది. దానితో భక్తి కొస్తా మాసిపోతుంది.

కవిత్వమువలన కవికి గర్వము రాదు. కవికి ఆత్మజ్ఞానము తలుగు అయితే గర్వము వస్తుంది. గర్వమువస్తే కవిత్వాని దేమీ దోషములేదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవటమే దోషము.

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను. ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము. మనిద్దరికీ తప్ప యింకొకరికి వినుపడరాదు. “ఒక మనోవర్తి విధవ ఒక వడ్డీవర్తకుడు, ఒకయోగికి చాలా నీచముగా కనుపడతారు. నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు.” ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పుకుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెం వివరంగా చెప్పుతాను. ఆత్మోపలబ్ధి గలవానికి దేహమూ మెదడూ తోచవు. వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పుకోరు. ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలి. చాకచక్యము, ఇంగితము అన్నీ ఉండాలి.

శామరూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు. ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ కలిగితే శామరూపాలు తోచవు. అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ తగ్గినతోడనే రూపములో వైతన్యము కలగాలె. ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచేస్తుంది ?

ఇది చాలా గ్రహానమైనవిషయం. అయినా ఒక ఉదాహరణ ఇస్తాను. ఏమన్నా కుదురుతుండేమా మాడండి. మెరుపులతో వాన కురుస్తోంది. కటికచీకటి అందులో నడవాలి. మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడు తుంది. అప్పుడు కనులు మిరుమిట్లుగొంటై. అప్పుడే నడవాలి. అప్పుడే మెరకొ పల్లాలు చూచుకోవాలి. ఇందులో నేర్పులేనివాడు అచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా ఇలాగే ఉంటుంది. భక్తి ఆవేశ ములో యేమీ తోచదు. ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు. దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధ ఉండదు. లోకవిషయాలలో శ్రద్ధ కలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది. భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుందో అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానిలో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది. అతడు బోధ చేస్తాడు. భక్తి విద్య నశిం చేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే లభిస్తుంది. స్వప్నంలో ఉన్నవానికే స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది.

ఇదీ అంతే

దర్శించింది, వ్యక్తము చేయాలి. వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించే శక్తి ఉండాలి. మనోద్యోతక మైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహము, స్థిర్యము ఉండాలి. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు. అంతవరకు చీకటిలో నున్న వారికి తోచ కనుపడదు.

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను. అదీ ఆసమగ్రముగానే చెప్పినాను. ఏమి చేయను?



వశోపవాసమునుగురించి చెప్పనీయండి

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని నేను  
వాగ్దానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కి  
నట్లు యెచటనూ లేదు.

భగవదనుగ్రహమువలననే భక్తి కలుగుతుంది.  
అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని తొక్కనికే  
తెలిసే విషయము.

మనము యెన్నిదశలు ఉన్న తిని పొందుతామో  
భక్తి అన్నిదశలు నీగి మనదగ్గరకు వస్తుంది. వేరు వేరు  
దశలు తెలుసుకోవాలెనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదు  
వండి. అందులో హృదయ మేమీ లేదు. అదొక మాటల  
ప్రోవు. అది మనహృదయాన్ని పెంచదు. తెలివిని  
పెంచుతుంది. అయితే యింతవరకు వెలువడిన ఆత్మ  
విద్యలలో నెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది.  
శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా  
మంచిది.

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపసరించిన, విశ్వ  
మునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది. ఉపవాసకాలమున  
యేమీ తినరాదు. అంతేగాదు ఆకలినిగూడ మఱచి  
పోవాలి. అన్నమేగాదు అన్నిటిని మఱచిపోవాలి.  
అందరినీ మఱచిపోవాలి. ఆకలిని మఱచిపోవలెనని  
యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్నను  
యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా  
ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది.  
పుకపోతే అనుభవించండి. పెంటనే మానవేయండి..

ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండితీరుతుంది భగవంతుడు తన భక్తులను పేదవారుగా ఉంచుతాడు. తానే వారిని పోషిస్తూఉంటాడు. “మిట్టెగదిలో మాడుచెక్క” అనే ఒక జాలి కలిగించే సామెత ఉంది. భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు. కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహారాన్నిగురించి మఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు అతనికి మాడుచెక్కనుగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే యిస్తాడు. అయితే యెందరు తమ అన్నాన్ని మరచి పోయి భగవంతుని సేవింపగలరనేదే ప్రశ్న. భక్తులలో యెంతోమందికి అన్నమంటే యెంతో క్రద్ధ. ఆడి యింకా రుచిగా కమ్మగాఉండవలెననే కోరిక. ప్రకృతి అనే యిల్లాలు తనబిడ్డకు అన్నము, నీరూ చూపుతుంది. ఇదే భక్తునికీ, భవిష్యత్తుకుగూడా పనికివస్తుంది. భక్తులకు అతని స్నేహితులకు యిది కష్టంగా ఉండవచ్చు. ఉండనీ.

ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతికవిషయాలు పెనవేసుకొని ఉన్నాయి. అందువలన ఆత్మవాణి యేదో విషయవాణి యేదో యెందరికో విడదీయటం కష్టంగానే ఉంటుంది. మరి ఒకదానిని వదలకుండా రెండవదానిని అనుసరించటం యింకా యెక్కువమందికి చేతకాదు. ఆత్మవాణిని విషయవాణిని గూడ సమన్వయపఱచి ఆచరించుటలో కాశల్యమున్నది.

ఆత్మను సత్యవస్తువుగా నెంచుమా దేహమునే అస్థిరమైనదానినిగా నెఱుంగుట సరియైన పద్ధతి. దేహము, మనస్సు-వీనికి సహజపరిస్థితు లున్నవి. వానిని ఆ సహజ పరిస్థితులలోనికి తీసుకొనివచ్చుటకు వశ్యోపవాసము శక్తియున్నది. ఆత్మనిగ్రహము కాదు లోలతా కాదు;

స్వార్థరాషీత్యముకాదు; వినయముకాదు, సమత్వము  
కాదు, వ్యక్తిత్వప్రదర్శనముకాదు, వ్యక్తిఘనతయుగాదు.

చాలామంది నే నీ గ్రంథములో వశ్యోపవాస  
మును గురించి లేనిపోనివి కల్పించానంటారు. ఆ అప  
వాగును మొదటలో గిల్లివేస్తాను. అంతకన్న బలమైన  
ఆయుధాలే నా దగ్గర నున్నవి.

వశ్యోపవాసమువలన నాకంతో మేలు జరిగినది.  
అందు కొన్ని ప్రధానాంశములు పేర్కొందును.

1. నా వచన రచనలో సంపూర్ణముగు మార్పు  
వచ్చింది. ఇి సంవత్సరములకు పూర్వము, నా రచనలు  
విచారమును వెల్లడిస్తూ నిరాశాపూరితముగా ఉండేవి.  
సీతిబోధకముగాను, యమకముగానూ ఉండేవి. ఎంతో  
తన్నుకుంటే తప్ప నేను చెప్పదలచుకున్నది త్వరగా  
బయటపడేదికాదు నా రచనలు యెవరికీ బాగుండేవి  
కావు. ఉపవాసము చేశాను. తరువాత కొద్దికాలానికే  
నా రచనలో మరుస , యేర్పడింది. అప్పుడప్పుడు ఒక  
చిరునవ్వుగూడా జొరబడేది. చెప్పదలచినది అనువభ  
పూర్వకముగా చెప్పగలిగాను. చివర-చివరకు నా రచన  
అంతా చిరునవ్వులతోనూడి ఉంటున్నది. ఆ చిరునవ్వు  
లను చెంపగొట్టి ముద్దులాడగలిగాను. కొలదికొలము  
ఆ చిరునవ్వులవద్ద నిలచి అవి చాలా అందముగానున్న  
వని మెచ్చుకోగలుగుచున్నాను. ఎలా వాడాలో  
తెలిస్తే చిరునవ్వులవలన. ప్రమాదము యేమీ లేదు. చిరు  
నవ్వులు సుందరాంగులవంటివి.

2. నా కవిత్వము అభివృద్ధి జేసింది. నా ఉప  
వాసమునకు పూర్వము నేను యెక్కువ వ్రాయలేదు.

ఏదో “కాలేజీ ఏడుపు” అని వ్రాశాను. అందులో భయాస్పదమగు పదాలున్నాయి. ఉపవాసము చేసిన తరువాత పదినెలలో 200 పద్యాలు వ్రాశాను. ఒకవారములో 28, ఒకదినములో 8 వ్రాశాను. ఇంత కవిత్వము నానుండివచ్చుటకు కారణము 80 దినముల ఉపవాసమే. మంగలివాళ్ళు బ్రదుకాలె. అలాగే మాసపత్రికల సంపాదకులూ బ్రదుకాలె. ఉపవాసముచేసినవా రెల్ల కవులయితే వారు బ్రదికే దెలాగ? అందువల్ల ఉపవాసమువలననే కవిత్వము రాకపోవటం మంచిదే అనుకోండి.

అయితే యెవరిలోనన్నా దాగిన ఉపజ్ఞ ఉంటే అది తప్పకుండా ఉపవాసమువలన వెల్లడిఅవుతుంది. నీవు కవివైతే క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము తరువాత యమకాలుపోయి కవిత్వము యింకా రసవంతం అవుతుంది. నీ యిష్టమైనయెడల ఉపకరణములతో పనిలేకుండానే కార్యము నెఱవేరుతుంది.

8. ఉపవాసమువలన నాకు జీవితలక్ష్యము గోచరించినది.

కాలేజీలో చదువునప్పుడు, చదువు మానినతరువాత దరిద్రనారాయణుల సేవయందు గడుపుదామనుకొన్నాను. కాలేజీలో ఒకపాఠము విన్నతరువాత యీ విశ్వయం. ఏ కాలేజీలోనూ యీ పాఠాలు బోధింపరు. కాలేజీ వదలినతరువాతనే యీ పాఠాలు బోధిస్తారు. నాకున్న చురుకుదనమును గమనించి నా కీ విషయము ముందుగానే బోధించినారు. నాలో అది స్థిరపడింది. కాలేజీలలో “ఉపయోగకరమైన జీవితము గడుపు” అని బోధించెదరు. నేను “ఎవరికి, నీకా, లోకమునకా” అని

అడుగుచున్నాను. నిరాశావాదులను నేను ఆశావాదు  
అను చేస్తున్నాను.

తమస్థానమేదో, తమ అర్హత యేదో తెలుసు  
కున్నవారే జయశీలురుగా ఉంటున్నారు. తన అర్హత  
యేదో అపని చేయుటకే ఆత్మ పోద్యలముచేస్తుంది. పరి  
సరములు, చదువు ఒక్కొక్కప్పుడు దానిని ధ్వంసము  
చేస్తాయి. అప్పుడు పనికిమాలినవాడు అవుతాడు. తీరా  
చెడిపోయినతరువాత పశ్చాత్తాపపడిన ప్రయోజన మే  
మున్నది? ఆత్మప్రబోధనమును వెంటనే స్వీకరిస్తే పశ్చా  
త్తాపముతో పనిఉండదు. అడిగినమాటకు జవాబు చెప్ప  
కుండా తప్పించుకుంటున్నా ననుకొనుచున్నారు.

1. వశ్యోపవాసమువలన భగవదంశ నాలో ఉన్న  
వని తెలిసినది. 2. నేను యీ ప్రపంచకములో చేయ  
వలసినపని యేదో తెలిసినది. 3. ఈ రెండు సంగతులు  
నాకు అతివేగముగా గోచరించినవి. ఉపవసించిన  
తరువాత నా జీవితలక్ష్యము స్ఫుటంగా గోచరించినది.  
నేను ఒకపని చేయగలిగితే అరుపనులు నన్ను కొను  
కొనిఉంటున్నవి. ఏ ఒక్క పనిచేసినా, నా లక్ష్యం  
స్థితిస్తుంది. లోకములో ఉండే సామాన్య మానవులు  
యెప్పుడూ యేదన్నా వృత్తిదొరుకుతుండా అని భయము  
తోనున్నారు. దొరికినవృత్తి యెలా పోకుండా నిలిచి  
ఉంటుందా అనే భయముతోనూ ఉంటున్నారు. నేను  
ఎక్కడ కావలెనంటే ఆక్కడ, ఎప్పుడు కావలెనంటే  
అప్పుడు ఒక వృత్తిని సంపాదించుకొగలను. సత్యమును  
నేవించుటకు అనుకూలమయ్యే దయితేనే ఆ వృత్తిని

స్వీకరిస్తాను. లేకపోతే తన్నివేస్తాను. అప్పుడు అనుకొంటాను “నేను ఎందుకు యాచింపవలెను అని.

భక్తి అంటే నేను యెవరో తెలుసుకోవటం తన నుగుణముగా వర్తించటం.

ఈ అధ్యాయము వ్రాస్తుండగా యింకొక ఉపవాసము ఆరంభముచేస్తున్నాను. నేను ఒకవారమో, రెండు వారాలో ఉపవసిస్తాను. నా అంతర్వాణి, నా ఆకలి కలసి కోరితేనే భోజనం. నా మనస్సు మాంద్యముగా నున్నది. నా గేహములో యేదో చికాకుగా ఉన్నది ఇదే ఉపవాసమునకు మొదటి దినము.

నా హృదయము తేలికగా నున్నది. నా ఆత్మలో ఆనందముగా నున్నది. దూరదూరాన దేవతల సుమధుర ధ్వనులు నన్ను ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు లోకుల చెవులకు వినపడని సుమధుర మంజులగానము వింటున్నాను. వాటికి కనుపడని సుందరదృశ్యాలు చూస్తున్నాను. మానవులు అనుభవింపజాలని దివ్యభైరవము అనుభవిస్తున్నాను. లోకములను, సూర్యమండలాలను, నక్షత్ర సమూహములను తన దివ్యజ్యోతులచే వెలిగించే మూలతత్వమును అనుభవిస్తున్నాను. నాలుక చివరను మాత్రమే తృప్తిపడచే ఒక్క అన్న పుముద్దకన్న ఎంతో వాంఛనీయములు కావందురా ?

# ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౧౪

## ప్రేమకొరకు ఉపవాసము

“ప్రేమ” సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈ విశ్వము నకు మూలమైన రహస్యమే ప్రేమ. లోకమునందు మందికి అతి తక్కువగా తెలిసినదీ, తప్పుగా తెలిసినదీ ప్రేమను గుఱించియే.

అతి సుందరమయ్యును భయంకరమైనదీ; శక్తి వంతమయ్యును దుర్బలమైనదీ; ఉదారమయ్యును స్వార్థమైనదీ; మృదువయ్యును క్రూరమైనదీ, శాంత మయ్యును కల్లోలమైనదీ; వాచాలమయ్యును మూగదీ; ధైర్యము గల దయ్యును పిటికిదీ; కాశ్వతమయ్యును తూణికమైనదీ; విశ్వాసపాత్రమయ్యును కుటిలమైనదీ; ఆదర్శమయ్యును ఆచరణీయమైనదీ; సార్వజనీన మయ్యును వ్యక్తిగతమైనదీ; గౌరవనీయమయ్యును సులభమైనదీ; దివ్యమయ్యును మానవమైనది ప్రేమ. ప్రేమ అంటే యెవరికి తెలుస్తుందో పా రి కి సృష్టి రహస్యము తెలుస్తుంది.

ప్రేమను మన్నించు — నీకు మతముయొక్క హృదయము అందుతుంది.

ప్రేమను ఆహ్వానించు — దేవతలను నీవు కాగ లించుకొందువు.

ప్రేమను ఆచరించు — మంచి హృదయములు నీకు వశమవుతవి.

ప్రేమకు అర్హుడవు కమ్ము—సర్వలోక ఆనంద  
దాయకుడయినవాని లాలన దొరుకుతుంది.

ప్రేమకు రూపము కమ్ము—సర్వ భువనాధిపతి  
యొక్క పరమానందము నీకు గోచరమవుతుంది.

ప్రేమను నమ్ముకో—సర్వజ్ఞునికి నీ సంరక్షణను  
వప్పగించినవాడ వయ్యెడవు.

ప్రేమను త్రొక్కిపెట్టితేనో, ప్రేమను చెడుగా  
ప్రయోగిస్తేనో ప్రపంచమునందు కాన్పించు దుఃఖము  
వస్తున్నది. సరియైనప్రేమ తగినంత లేక నూటికి 75  
మంది అశ్రమమైన ప్రేమ యెక్కువై నూటికి 25 మంది  
దుఃఖములో మునుగుతున్నారు. ప్రపంచమునందు  
దుఃఖము యెవరివలన కలుగుచున్నది ?

దొరికినపనిని ప్రేమింపనివాడు దరిదుడు.

మంచి అదర్శము తెలిసియు ప్రేమింపనివాడు  
నేరసుడు.

మానవులను ప్రేమింపనివాడు సంఘసంస్కర్త

న్యాయమును ప్రేమింపనివాడు లాయరు.

ప్రకృతిని ప్రేమింపనివాడు డాక్టరు.

దేవుని ప్రేమింపనివాడు వేదాంతజేళికుడు.

సంస్కర్తను, లాయరును, డాక్టరును, వేదాంత  
జేళికుని నేరస్థులతో, దరిదులతో జోడించినందుకు  
యేమీ అనుకోవద్దు. దూరములో తేడాయేగాని అంద  
రూ ఒకబాటలోనివారే. వారు దరిదుని అంత నిర్దనులు  
కారు, నేరస్థుడంత నీతివంతులు గారు. వారి యెవరికీ  
జీవితానంద మేదో తెలియదు, ప్రేమకొరక జీవించుట  
తెలుసుకుంటే జీవితముమీద ప్రేమ పుట్టుతుంది.



ప్రేమ అపారమైనది. ఎంత ప్రేమించేవారికీ కొన్ని అవధు లుంటువి. అందువలన నే యెవరూ ప్రేమను క్రమంగా ఆచరింపలేక అక్రమమైన ప్రేమనే అవలంబిస్తున్నారు. మన ప్రేమకు పాత్రులయినవారిపై మనకు మోహ ముంటుంది. అందువలన ప్రేమను న్యాయంగా అర్థము చేసుకోలేకపోతున్నాము, మనకు యెంత తెలుసో అంతమాత్రపు ప్రేమనే భావిస్తాము. ఆచరిస్తాము. అనుభవిస్తాము. అసలు ప్రేమలో అది సహస్రాంశమైనను గాదు. బొమ్మరింట్లో ఉండే చిన్న చెరువును చూచిన బిడ్డలకు నిరవధికమైన సముద్రపులోతు యెలా తెలుస్తుంది? ప్రేమయొక్క లోతుగూడ మన కళ్ళే తెలియకుండా ఉన్నది.

ప్రేమను గురించి మనమెట్లు నిశ్చయించుకుంటున్నామో దానినిబట్టియే మనయోగ్యత ఉంటుంది. స్త్రీలో కాశీన్యము; సంకుచితత్వము, సహకారశూన్యత్వము వుంటువి అలాగే పురుషునిలో మోటుతనము, నిశూల రాహిత్యము, అనాకర్షకత్వము వుంటున్నవి. మగవాని యందు దేహ మనోబలాలుంటువేగాని లోపలి వాణి వినిపింపదు. స్త్రీకి అంతర్వాణి వినిపిస్తుందేగాని దేహ మనోబలాలు తగ్గిఉంటువి. ఇద్దరూ యెవరికివారు అసంపూర్ణులు. దీనినే ప్రకృతి గ్రహిడిది, పురుషుడు కుంటివాడు అందురు. అందువలననే ఒకరికోకరి కావశ్యకత ఉన్నది. అందువలననే స్త్రీ పురుషులలో అన్యోన్య కర్షణ, అభిలాష, ప్రేమ, సహజము. అపరిహార్యమైన ప్రేమను యెవరు నిందిస్తారో, భీతులయ్యెదరో వారు తమను తామే నిందించి, భీతులగుదురు. అట్టివానికి సౌఖ్యమెందుకుంటుంది ? అట్టివాని మనోబలము ఆత్మను

బంధించి యేచీకటికోణములోనికో ఈడ్చుకొనిపోతుంది. ప్రేమికులనుజూచి ఓర్వలేకపోవుటవలననే కొందరు ప్రేమికులను ఆపహసింతురు. బాగ్రత్తగా పరికించు. అపహాసములో ఒకమూల, తమకు అట్టి చుంబనము లభింపలేదే అనే దుఃఖమూ, ఓర్వలేనితనమూ కనిపిస్తవి.

సరేనయ్యా, మరి ప్రేమంటే యేమిటి?

దీనికి జవాబు లేదు. అడిగితే చెప్పటానికి వీలు కానిది. అనుభవించి తెలుసుకోవలసినదే. అనుభవానికి భాష ఆక్కరలేదు. ప్రేమను అనుభవింపగలవు. భావింపవచ్చును. దర్శింపవచ్చు. ఆనందింపవచ్చు. స్పర్శింపవచ్చు. శ్రవించవచ్చు. ప్రేమలో జీవింపవచ్చు. అయితే అట్టిదానినిగురించి మాటలతో చెప్పజాలవు.

ప్రేమ అంటే దేవుడు. దేవుడు అనిశ్వాచ్యము. భగవంతునకు వేలాది నామరూపగుణలక్షణాలు పేర్కొన్నారు. ప్రవచించినారు. ప్రకటించారు. ప్రచురించారు. కొని ప్రతితూరి యేఒక్క నామరూపములోను అతడు యిముడలేదు. అందువలన దైవాంశగా కనుపడిన దానినెల్ల దేవుడన్నారు.

ప్రేమసంగతీ అంటే. తమ జీవితమునుండి ప్రేమ యెంత దూరమైనదో వారు వారు ప్రేమకుచేసిన నిర్వచనాలనుబట్టి నిర్ణయింపవచ్చును. ప్రొటెస్టెంటు గులాబీ, కేథలిక్ కోయిల, జూయిమ్ నూర్యకిరణము చూచిశావా? ఆత్మమాధుర్యము, నిర్మలసందేశము, హృదయ మార్దవము కలిగినవా డెవ్వడూ ఒకేమతానికి ఖానిసకొజాలడు. దయార్ద్రహృదయము పరిథులలో నిమగ్నడదు. నిర్వచింపనలవికొదు. నియమాలకు లోనుకొదు.

మితికి లొంగదు. చెప్పదగిన మాటలలోనికి తీసుకురా లేము. భగవదంశమగు ప్రేమను ఇముడ్చుకొనుటకు యీ ప్రపంచం చిన్నదైపోతుంది. మహావర్షాకాలంలో ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతర్పురి నాలుగు కొయ్యలతో నమర్చిన అవధులలో నిముడుతుందా? వాద్యులు తెగిపోతై. అడ్డులు, వంతెనలుగూడా కొట్టుకు పోతై. ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతర్పురి ఒకే ప్రవాహములో భూఖండమును నింపుతుంది.

ఎందఱోజ్ఞాను లిట్లే ప్రేమించినారు. వారిప్రేమ అర్థముకాక మందివారిని నిందించారు. హింసించారు.

ఆచారపుఅవధులను దాటి, జనవాక్యమును నిరాకరించి, మాతృప్రేమమహితమైన కృపామూర్తులు, సర్వ జనులను ప్రేమించిరి. అందుకు అతిక్రూరమగు శిక్షలను అనుభవించిరి. తమ యీ మహత్తర ప్రేమవలనను, ఈ బాధానుభవమువలనను, తగ్గిపోయిన జనుల ప్రేమను ఉజ్వలింపజేయగలమని తెలిసినకొద్దే వారు ప్రేమించిరి. బాధలనుభవించిరి. వారి సత్సంకల్పములను మంది నేరములనుకొనిరి. ఇప్పటికి మనము సదాశయనులను నమ్ము కోలేకపోతున్నాము. అవి నేరాలవృత్తై అనే భయం. ఎవరికి యెంత యెక్కువగా ప్రేమనుగురించి తెలిసినా అది నిజమైన ప్రేమను గ్రహింపజాలదు. ప్రేమ అంత అపారమైనది. ఈ విషయమును స్థిరపరచుకున్న తరువాతనే ప్రేమనుగురించి చర్చించాలి.

ఇష్టమైనవారిని ప్రేమించుట ప్రేమ కాదు. ఇందులో యిష్టమైనవారు అదృశ్యముకాగా ప్రేమ గూడ అదృశ్యం అవుతుంది. ప్రేమ ఒకరిదరిమీద నిలచి.

వుండుదు. అది ప్రపంచమునంతటిని తన అమృతవృష్టిలో  
ముంచును. బంధుప్రీతి వ్యక్తిగతమైనది. పరిణామశీల  
మైనది. క్షణికమైనది. ప్రేమ సర్వవ్యాప్తమైనది. స్థిర  
మైనది. కాశ్యతమైనది. ఎంత పుచ్చుకుంటే అంత యివ్వ  
తల నంటుంది బంధుప్రేమ. ప్రేమింపనిస్తే చాలు  
ప్రేమకు ప్రతిఫలము యేమీ అక్కరలేదు. మానవ  
సంబంధాలను పెనవేసుకుంటుంది బంధుప్రీతి. మానవ  
సంబంధాలను దాటి విస్తరించేది ప్రేమ.

ప్రేమ అంటే అనుకంపకాదు. ఇందు విచార  
మున్నది. జాళి వున్నది. కనికరమున్నది. ప్రేమ యంత  
కన్న గొప్పది. ఇందులో ఇంగితమున్నది. ఇంగితానికి  
పై విషయా లేమీ లేవు. ప్రేమలో అనుభవమున్నది.  
ఆవేశమున్నది, తన్మయత్వమున్నది, ఆత్మరతయున్నది.  
ప్రేమ నిశ్శబ్దముతో కూడి వుంటుంది. మన కనికరమునతన  
యితరులు మేలుపొందటం, ఆ మేలు వారికి తెలియటం  
వుంటే చాలు. ఇదే సరియైన కనికరమని ప్రేమకే తెలు  
స్తుంది. ఇట్టి కనికరము సుందరమైనది, మధురమైనది,  
అమృతమయినది. బాధితునితో నీవు బాధపడవలసిందే.  
నీ కారుణ్యమువలన అతడు పొందే ఆనందమే నీ ఆనం  
దము అవుతుంది. నీవు బాధను ఆనందముతో స్వీకరిం  
చాలె. బాధలో ఆనందముపొందిటం నీకు చేతికాకపోతే  
బాధపడక తప్పించుకు పారిపో.

ప్రేమ అంటే సేవకాదు — అంతకన్న గొప్పది  
సీడించే యిల్లాలు, చిక్కాకు గల తల్లి యీసంగతి నేర్చు  
కోవాలె. అన్నదానము స్వీకరించటములో తటమ  
అత్త దుర్బలమవుతున్నది. అత్తను దుర్బలముచేసే

దేహసౌఖ్యము సరియైనసౌఖ్యముకాదు. ఇతఁడు భగవద్భక్తి, విశ్వాసము, ఆత్మవలంబనము నేర్పి జాగుచేయాలె. అన్నసత్యముజేయటం, చందాలివ్వటంకన్నయిది మంచిది. ఎంతోమంది దానశీలురు తాము దానము చేసి దానివలన కీర్తితో, కృతజ్ఞతతో వ్యర్థముగా అభిలషించెదరు. ఒకొక్క ప్రేమయ్యై తన కారణ్యమును అవ్యాజముగా వర్షించి, దానివలన కలిగే భగవదనుగ్రహమును కోరకుండానే పొందుతుంది.

ప్రేమ అనువర్తనకంటె గొప్పది. ఆణచియుండుటకు వీలుగాని వ్యాపకశక్తి ప్రేమ. అందువలన దేవలోకమున ప్రేమికులసంఖ్య పెరుగవలెను. కలసి వృద్ధి పొందటం చేతకాకపోతే విడియైనా పోవాలె. ఒకనిని మితిమీరి భావిస్తేతప్ప అతనికి అనువర్తనగా నుండజాలము. తన నియమముచేయితరుల కాంతిని మూచివేస్తుంది ప్రేమ. అసంపూర్ణప్రేమవలనగూడ ఒకొక్క బాలాత్మ, మేలుకొనని వృద్ధాత్మ కలసిఉంటై. ఎఱుక కలిగేటప్పటికి వారిద్దరూ రాత్రి పగలువలె విడిపోతారు. బాలాత్మకు మానసికచాతుర్యము ఉంటుంది. వృద్ధాత్మ సహజముగా శిశువువలె అమాయకముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే చిరకాలానుభవమువలన వారు ఆత్మవిధులై వుంటున్నారు. మందియొక్క ఆత్మలు యింకా బాల్యావస్థలోనే వున్నవి. అందువలన బాలాత్మలు గ్రుడ్డి అనువర్తనను సుతిస్తున్నవి. వృద్ధాత్మలయొక్క దూరదృష్టిగల ఋజుత్వమును అవమానించి తృణీకరిస్తున్నవి.

నేను ఒకసించుచుడిన 5 సంవత్సరాలలో యెన్నో తెగల స్నేహితులతో కలుస్తూ, వారినుండి

పైకిపాతూ తొలిపొతిని. ఇప్పుడు నాకు కొంచెముంటి. స్నేహితులే వున్నారు. అప్పుడు వీరిని స్వీకరింప సిద్ధముగా లేనైతిని. అప్పుడు నాకు స్నేహితులుగానున్న వారు నాకప్పుడు తగినట్లులేరు. అందువలన విడిపొతిమి. నేను సంతోషముతో వారిని వదలుకున్నాను. విశ్రాంతి భర్తం అంటే తనకు అతి ప్రియమయినదానిని పొందవలెనని కోరికపోవటం. ఇతరులకు యివ్వగలగటం. ఇతరులనుండి మనకు ప్రేమ రావటం సంతోషప్రదమయినదే. కాని ఆత్మనుండికాక దేహమునుండి మనస్సునుండి ప్రేమ జారిపోయినప్పుడు భరించటం అంత నులభంకాదు. అయితే అడే యెక్కువ అందంగా ఉంటుంది. వదలి ఊరుకునేది వుత్తమప్రేమ. ఇది త్యాగమేమి కాదు. ఎందువల్లనంటే యందులో కోరిక లేకపోయినా కీర్తి వస్తుంది. ప్రతిఫలమూ వుంటుంది. ప్రేమ నిష్కల్మషమైనదే అయితే మనము యెవరినీ, చేసినీ, కోలు పోవటం వుండదు.

ప్రేమ కామముకన్న గొప్పది— యువతీయువకులమధ్య ప్రేమ వుంటుంది. అది కామం లేకపోతే యెగిరిపోతుంది. ఈ సంగతి ప్రతియువతికి తెలియాలి. పోనీ కామంతోనన్న వారి ప్రేమ నిలుస్తుందా? లేదు. ఈ సంగతి ప్రతియువకునకూ తెలియాలి. ఆత్మలో పుట్టిన కామము పవిత్రమైనది. దేహముతోనూ మనస్సులోనూ పుట్టిన పశు కామము మోహమైనది. “ప్రకృతి అంటుంది ముందు నిర్మలముగా నుండండి. తరువాత కామమును పూర్తిగా ఆనుభవించండి”ని ఆ పురుషులు నీతిగా నుండకపోతే స్త్రీలు వారిని కామింపలేక పోవచ్చును. స్త్రీలు బాగా కామింపనందున పురుషులు

సీతతప్పవచ్చును. సహజస్థితిలో నీతి, కామమూ రెండు వుంటవి. పురుషులు బలవంతంగా కామింపదలచుట అవినీతి. తమకున్న కామాన్ని అణచుకున్న స్త్రీ నీతి తప్పినది. ఇద్దరూ మనస్సులు కలుపుకుంటే నీతి, కామమూ సిద్ధిస్తవి.

పురుషుడు గనుక ఆత్మ కామము. వీని విషయ ములో పురుషులు చేసే తప్పులు నాకు యెక్కువగా గోచరిస్తవి. తమ స్వర్ణమాత్రముచేతనే ఆత్మానుభూతిని యెంతమంది పురుషులు శ్రమరింపజేయగలిగియుంటున్నారు! అట్టి అనందానుభూతిని స్వీకరింప యెంతమంది స్త్రీలు నిజంగా అర్హులైయున్నారు! తన ప్రియురాలిని లాలింప నేర్చిన వానికి తప్ప మార్గవములో కత్తి వున్నదని యితరుల కలా తెలుస్తుంది !

స్త్రీలకు మగవారిదేహాలు ఆకర్షకముగా నుండుట లేదు. లోపలనున్న ఆత్మయొక్క సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించుటకు అనువుగా వారు దేహములను వుంచుకొన నేర్చుకొనుటలేదు. ప్రియురాలికి మొదట కావలసినది మీ కామము కాదు. మీ ఆత్మ, మీ హృదయము. అప్పుడామె తన సర్వస్వమూ నీ కిస్తుంది. ఆమెకు ఆత్మ వున్నదనేసంగతి మఱచిపోయి ఆమె హృదయమును ఆకమాన్నిచితివా ఆమెనుండి యేదియు నీకు లభించదు. ఆమెకు అనురాగము లేదంటావు. ఆమె మాచకమ్మ అంటావు. ఆమెకు వుత్సాహము లేదంటావు. ఆమె కఠియిక నుఖంగా లేదంటావు అవి యేవీకావు. నీలో మార్గములేదు. నీవు మోటువాడవు. నీవు మూర్ఖుడవు. నీకు నిజమైన రాగములేదు. నీలో మోటుమగతనమే

వున్నది గాని శివుత్వములేదు. శ్రీత్వములేదు. ఉండవలసిన దేవత్వములేదు.

ఎవరన్నా నైష్ఠికబ్రహ్మచర్యము చేయనచ్చును. స్వేచ్ఛలేని మానముకన్న మానములేని స్వేచ్ఛ యెక్కువ ప్రమాదకరమైనది. స్వేచ్ఛపోలే శ్రమపడి సంపాదించుకోవచ్చును. ఒక్కసారి మానముపోలే అది జన్మలో సంపాదింప నలవికాదు. స్వేచ్ఛాప్రేమవాదు లు (free lover) న్నారు. వారికి నిజమైన ప్రేమ భాగస్వామిలేరు. వారు యెక్కడో అక్కడ ప్రేమశకలా తను సంపాదింప బయలుదేరుతారు. ఆ విధంగా తమ లోటులను తీర్చుకుందామని వారి ఆశ. పవిత్రురాలైన శ్రీ, వారినుండి నాగుబామునుండికలె, తప్పించుకు తిరగాలె.

బ్రహ్మచర్యానికి, స్వేచ్ఛాప్రేమకు చెరిసగములో సత్యమున్నది.

దాంపత్యధర్మాన్నిజూచి గ్రుడ్లురుమేవానికి ఆత్మ నందము తెలియదు. దాంపత్యధర్మమును అపహసించు వానికి పవిత్రత తెలియదు. మతధర్మముగా దాంపత్యధర్మమును గ్రహించి నిన్ను నీవు పవిత్రము చేసుకున్నప్పుడే దాంపత్యమువలన లభింపవలసిన పరిపూర్ణానందము లభిస్తుంది. అట్టి వివాహమునకు మేళతాళములతోనూ, పెళ్ళిపరివారములతోను అవసరములేదు. ఇట్టి వివాహమునకు ఏ దేవతా సర్వీఫీకెటు యివ్వనక్కరలేదు. సహజ పరిజ్ఞానమే యీ వివాహములను యేర్పరుస్తుంది. పవిత్ర ప్రేమ వాసీని శుద్ధిచేస్తుంది. త్యాగముతో ఫలప్రద



మవుతుంది. దీనికి మానమే సాక్ష్యము. దీనికి యే కాస  
వమూలేదు. మాటలులేవు. ఆలోచనగూడ లేదు.

ఇట్టి స్వర్గవివాహము భూమిలో జరుగవలెనంటే  
అట్టి దంపతులిద్దఱూ చిరకాలము స్వర్గములో నివసించి  
స్వర్గమర్యాదలను సంచితముచేసుకున్నవారు కావలెను.  
అప్పుడే అది యీలోకములో సహజముగా సంభవించేది.  
ఇట్టివి అతి అపురూపము. ఇట్టివి మనము లెక్కించుటకు  
ఆలోచించుటకును పీలు కానంత స్వల్పమి  
స్వల్పముగా మన్నది. కేవలము యీ భూలోక  
సంస్కారము కలవారికి యీ సంగతులు విడ్డూరంగా  
గూడా ఉంటవి.

వైదుష్యముకంటెగూడ ప్రేమ గొప్పది. ఎవరికి  
ప్రేమించుటలో వైదుష్యమున్నదో అట్టివారికే వైదు  
ష్యమునందు ప్రేమ ఉంటుంది. ఈ ప్రపంచమునందున్న  
వారిలోనెల్ల వైదుష్యము కలవారు, శిశువులు, కవులు,  
ఆదర్శకులు, తల్లులు. అది యేకారేణీ చదువువలనా  
లభించునదికాదు. అది దైవదత్తమయినది. భగవంతుడు  
యే కారేణీలోనూ చదువలేదు. ఏ గ్రంథాభ్యయములోని  
పుస్తకాలనుండియు విషయసంగ్రహణము చేయలేదు.  
అతని జ్ఞానము హృదయమునుండియు, ఆత్మనుండియు  
భావిస్తుంది. మెదడును పేరుగల తర్కవేళమునుండి అది  
వదియగట్టబడిలేదు.

ప్రేమ, ప్రకాశము రెండూ ఒకే ఆక్షరముతో  
ఆరంభము అవుతున్నై. రెంటిలో ఒకేవిధంగా ఆనందమే  
కలుగుతుంది. చీకటింటిలోనేఉంటే మనిషి పారి  
పోతాడు. కొంచెము నల్లపడితేపడ్డామని దిడ్డలు యెండ

అనే తిరుగుతారు. “చూచావా యీ పిల్లలు నల్ల పడ్డారు.” అన్నది కైదుష్యం ప్రేమతో. “నీవు నల్లపడటం చూచావు. విచారపడ్డావు. అయితే నీకు ప్రేమ లేదు అన్నది ప్రేమ.

ప్రేమ పుండు చేయవచ్చును. అయితేనేం! ఆ పుండు మానినతరువాత శాంతి లభిస్తుంది. ఆ పుండు పడుటకు పూర్వముకంటే సుఖము యెక్కువ వుంతుంది. నన్ను ప్రేమించినవా రొకతూరి ముద్రించిన ప్రేమ చిహ్నముగు ఒక మచ్చ నా దేహముపై నున్నది. ప్రేమ సర్వోత్కృష్టమయినది. భావమాత్రమే కాదు. అది ఆచరణీయమయినది. దానివలన పనులు జరుగుతై. సర్వ శక్తిసమన్వితమైనది పనులు చేయదా? శ్రిక్తిమిది ప్రేమ. సంఘముమీది ప్రేమ, పరాత్పరునిమీది ప్రేమ—ఇట్టి ప్రేమ వృద్ధిపొందినప్పుడెల్ల ఒక్కొక్క ఘనకార్యము జరుగుతున్నది. నీ ప్రేమ యెంత బలమైనదో నీ జయము గూడ అంత ఘనమైనది. నీ కుటుంబాన్ని నీవు బాగా ప్రేమించావనుకో. కుటుంబానికి సంబంధించిన సర్వ సౌఖ్యాలు సమకూర్చుటలో నీవు జయించెదవు. నీవు నీదేశమును ప్రేమిస్తేవా నీ ప్రజలను సుఖపెట్టుటలో జయింతువు. నీ వృత్తిని ప్రేమింతువా నీ వ్యాపారములో నీకు ఖ్యాతి లభిస్తుంది. శిల్పము, కళ వృద్ధిపొందుతై. నీ ఆత్మను ప్రేమిస్తేవా లోకులకు ఆత్మవిద్యను అందజేసి ధన్యుడవయ్యెదవు. మానవజ్ఞానము సలహాయిస్తుంది. మానవమర్యాద బలపరుస్తుంది. అయితే ప్రేమ వుంటే అవి రెండూ సార్థకం అవుతై. దీనిలో కాంతి, శక్తి ప్రచోదనము, బలము లభిస్తవి. ప్రేమకుమూలము దివ్యము

(మానవస్వభావమునకు అతీతమైనది దివ్యమనే పదము నీతివైచిత్ర్యమునా, కాకున్నా, అది అంతే.

ప్రేమనుగురించి యీవిధంగా విమర్శించాము గనుక యీక వశ్యోపవాసమువలన ప్రేమ యెలా వృద్ధి పొందుతుందో చూచాము.

1. వశ్యోపవాసమువలన అనాహతము సోలార్ వెగస్ నిర్మల మవుతుంది. అనాహతము నిర్మలముగా లేక పోతే సహజమైన ప్రేమ ఎలా పుట్టుతుందీ? అనాహతములోగూడ మనోవేగాలు ఉద్భవిస్తవి. అనాహతము యిద్దరిగుండు నిర్మలముగా ఉంటుంది. అక్రమమైన దుస్తు తొలగి, ఆహారముతోను, ఆలోచనలతోను అసహజ జీవనానికి అలవాటుపడని శిశువు, 30 దినముల ఉపవాసము క్రమంగా ముగింపనున్నచోనిషి, మిగిలినవారి లోపల పూర్ణము-బెలుపల పీడనము ఉంటుంది. ప్రేమ వ్యాపింప జేయవలసిన గున్నితమగు నాడీమండలము శక్తిహీనమై, విషీకృతమై, మొద్దుబారి ఉంటుంది.

ప్రాణాయామాలవలనను, మనోబలమువలనను అనాహతమును నీవు మేలుకొలుపప్రయత్నింపవచ్చును. మంచిదే. మరీ మంచిది. బలసిన ఉదరాన్ని తగ్గించుకోవాలి. లాభైన వైత్యకోశాన్ని సంకోచపరచాలి. అప్పుడుగాని మీప్రాణాయామాలు, సంకల్పాలు పని చేయవు.

ఇతరులను ప్రేమించేక్రియలో జీర్ణక్రియ బాగు పడుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణముచేసేది దేహముకాదు అర్థ.

అహం వైశ్వానరో ధూత్యా  
ప్రాణీనాం జేహ మాశ్రితః  
ప్రాణాఽపాన సమాయుక్తః  
పంచమ్యన్నం చతుర్విధమ్.

భగవద్గీత

నేను వైశ్వానరరూపమున ప్రాణులయందున్నవాడనై  
ప్రాణాపానాది వాయువులతో కూడి నాలుగువిధము  
లైన యన్నములను పచనము చేయుచున్నాను.

సీత్రపేమ పెరిగినకొలదిని ఆత్మకు ఉపాధిగా  
నున్నదేహమునకు కావలసిన ఆహారపరిమితి తగ్గుతుంది.  
అతిస్వల్పముగు హావిస్సు, పాలు, దేహరోగ్యమునకు  
సరిపోతవి. వింత వింత రుచులతో కల్పనచేసిన ఆహార  
విశేషములు అనవసరమేగాక అనారోగ్యకరమైనవి.  
పైవానియంత బలదాయకములు, నుఖదాయకములునూ  
కావు. ఏదో కూరతో అన్నము నీ ప్రియురాలు  
తయారుచేసింది. పర్వత శిఖరముమీద నిర్మించిన  
మేడ పై అంతస్తులో కూచుని సరసాలాడుకుంటూ  
భోజనం చేయండి. అది యెంతో సులభంగా జీర్ణమై రస  
రక్తాదిభాతువులుగా మారి బలారోగ్య సౌఖ్యసంధాయక  
ము అవుతుంది. ప్రియురాలు అంటే నీకు సహవాసి  
మాత్రము అనుకున్నావేమో! ఆమె నీరక్తములో రక్తముతో,  
నీహృదయములో హృదయము. అందువలన నిజముగా  
ప్రేమించినవానికి ఆహారము అక్కరలేకపోవటం ఆమె  
సరసన లేనప్పుడే.

2. సర్వోపవాసము అన్యధాతువులను బహిష్కరిస్తుంది. శ్రీమదుపవాసంగా వ్యక్తముకాకపోవుటకు

రెండు ప్రతిబంధాలున్నాయి. ఒకటి. అహంసంబంధ మగువిషయము - చెడ్డవిషయాలతో నిండిపోవుటచే కలిగిన మానసిక మలము రెండవది. అచారము, అంధవిశ్వాసము యేదో బోధిస్తవి. మింగుతాము-గట్టిగా కామించటానికి తగినబలముండదు. నిర్మలంగా ప్రేమిద్దామంటే మనలో తగిన సరళత ఉండదు. అవేళముతో ప్రేమిద్దామంటే తగిన యేకాగ్రత ఉండదు.

ఈ మురికి అంతా వశ్యోపవాసములో వదలి పోతుంది. మానవ సహజమైన జంతు - దేవత్వములకు అనుగుణముగా ప్రేమించుటకు శక్తి కలుగుతుంది. వశ్యోపవాసమువలన దేహమనోమలములు పెడలిపోతవి. అందువలన ఆత్మ; దేహము మనస్సులయందు నూలభ ముగా భావించటం కలుగుతుంది.

3. వశ్యోపవాసము వలన మానవ లేజశక్రము క్రిందివంత మవుతుంది. మానవస్పందనములు వృద్ధిజెందు తవి. భార్య భర్తలను పొంతన కుదురుటలేదు. అంటే యేమిటి? అపరిపక్వమైన యిద్దరిమధ్య, లేక కాటిల్యము గల యిద్దరిమధ్య రాపిడి యొక్కవయినదని యర్థము.

తనను తాను దర్శించిన ఆత్మసత్యాన్నే ప్రబోధిస్తుంది. ఆత్మద్వారా వచ్చే స్వరదనాలుగూడా స్థూలంగానే ఉంటాయి. వీని కలియకనే అనురాగమని, స్వర్గీయ దారపత్యమనీ అంటాము. ఇది భూమిలో ఉండవచ్చు లేకనూ పోవచ్చు.

ఆత్మవృద్ధి సులభంగా ఉండవలసినది అట్లుండక నిలముగానో, రెల్లగానో, పచ్చగానో ఉండి దుర్బల

మగానున్నయెడల, అది చుట్టుపట్టులనున్న మురికి  
గోధుమరంగులవారిని స్వీకరిస్తుంది. ప్రేమ వచ్చేటప్ప  
టికి వానికి కలయిక కుదురుదు. ఆమెలో ఉండే మడ్డి  
పోవలెనని నీవు అనుకుంటావు. అది పోదు. మీ యిద్ద  
రికీ చెడుతుంది.

దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడు యేమి జరుగుతుందో  
తెలుసా. ఆత్మ కానిదానిదెల్ల ఉపవాసము బహిష్క  
రిస్తుంది. నీవు నీవు అవుతావు. ప్రపంచముంటే యేమిటో  
అప్పుడు నీకు నిజంగా తెలుస్తుంది. చర్చి అధికారులు చెప్పే  
“మతాంతరీకరణ” ఉపవాసములో నిజంగా జరుగు  
తుంది. ఎవరిన్నీహము నీకు పనికిరాదో వారిని నీనుండి  
దూరముచేస్తుంది. ఎవరు నిజమైన హితులో వారితోనే  
న్నేహము కుదురుతుంది. నీఆత్మ నీదేహముగూడ పర  
స్పరము యేకమై ఒకే కోరికను పుట్టిస్తవి. ప్రేమ,  
జీవనము, రెండూ ఒకటే అవుతవి. అవి రెండు పరి  
వూర్ణావస్థలో ఒకటే అవుతై.

4. ఉపవాసములో ఆదర్శము; ప్రత్యక్షము  
ఒకటే అవుతై. ప్రేమలో ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము కలి  
యక బీటలు వారుతై. వానిమధ్య అగాధం యేర్పడు  
తుంది. ఒకనిలో ఉండే ఆదర్శమయిన సద్గుణాలు చూచి  
న్నేహము చేస్తాము. ప్రత్యక్షవిషయము వచ్చేటప్పటికి  
ఆతని ప్రవర్తన మనకు వచ్చదు. అప్పుడు మనకు ఆదర్శ  
ములో నమ్మకము చెడుతుంది.

బాలికగా నున్నప్పుడు వలెనే యెల్లకాలము  
న్నేకాముగా నుండవలెనని కోరుచూ దేహసంబంధముగు

వాంఛలు కలిగినవోడనే ఆమె ఆపవిత్రురాలని భావించువారున్నారు. కాని అది సరియైనదేనా? దేహవాంఛ అంత ఆపవిత్రమైనదా?

యోగి యెట్టి వియోగాన్నైనా భరిస్తాడు. అతడు పరాత్పరునే భావిస్తూజీవిస్తాడు. వశ్యోపవాసము నిన్ను యోగికంటె కొంచెము గొప్పవానినే చేస్తుంది. యోగికి భావవీధిలోనే ఆనందము. నీకో ప్రత్యక్షములోనూ, పరోక్షములోనూ ఆనందమే. మూర్ఖకాంతి, నీకా యెలా ఉంటున్నయ్యో; ఆ విధంగానే ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము విడదీయటానికి వీలుకాకుండా ఉన్నవి.

ఎండలోనలెనే నీడలోగూడ పువ్వును వికసించజేయు శక్తులున్నవి. మంచులోనూ, చంద్రకిరణాలలోనూ గలశక్తులను మూర్ఖకాంతి సమకూర్చగలదా? ప్రేమకు గూడ క్రియాశాలము, విశ్రాంతికాలము ఉన్నవి. అందు వలన ప్రత్యక్షమును ఆశ్రయించుకొని ఆదర్శమును చేరుకోవాలె.

5. సార్వజనీన విషయాలను వ్యక్తి విషయాలకు ముడిపెట్టుతుంది వశ్యోపవాసము. మనస్సుర్తిగా, హృదయపూర్వకంగా, దైహికంగానూ, ఆత్మీయంగానూ ఒక్కదేవునినే ప్రేమించి పర్యతమూలానికిచేరి-సర్వసంగ పరిత్యాగముచేసి భగవంతుని చేరటం ఆదర్శం.

పరిపూర్ణప్రేమికుడు తనప్రేయసిని, ప్రేమించునప్పుడు ప్రపంచకం మఱచిపోతాడు. ప్రపంచాన్ని ప్రేమించునప్పుడు ప్రేయసిని మఱచిపోతాడు. అన్నీ మఱచి భగవంతుని ప్రేమిస్తాడు. అతడు భగవంతుని

ప్రేమించునప్పుడు ఆమె అతనికి వివేకమలేదంటుంది. అతడు లెక్కచేయడు. ఆమె ఆ మాత్రము ఓర్పుకో లేకపోతే అతనికి ప్రీయురాలుగా వుండటానికి ఆమెకు అర్హతలేదు.

వశ్యోపవాసము నిర్లిప్తతను నేర్పుతుంది. ఇంత బాగా నిర్లిప్తతను నేర్చే యితర ఉపాయములు లేవు. ప్రేమించినప్పుడు అనన్యంగా ప్రేమించటం వియోగమునందు పూర్తిగా వైరాగ్యాన్ని నేర్పుతుంది వశ్యోపవాసం. ఇప్పుడు పూర్తిగా మానవస్వభావము. ఉత్తరక్షణమే జీవతాస్వభావము. వీనిమధ్య అడుతూఉంటుంది జీవితము. పవిత్రులుగాఉండేవారికి మొదటిది తెలియదు. లాకికులైనవారికి రెండవది తెలియదు. వీని కలయిక అర్థము చేసుకోవాలి. తెలిస్తే నిర్వచింప వలెవుతుంది. అయితే నిర్వచనములో మితి వున్నది. వాకు మితిలేదు.

6. ప్రేమ స్వభావాన్ని వ్యాప్తిచేస్తుంది వశ్యోపవాసము. నేను సముద్రాన్ని, కొండలను, నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను. మానవులకంటెను వానినే యెక్కువ ప్రేమించేవాడను. ఉపవాసమునకు ముందుసంగతి. అప్పుడు పర్వతాలను మొదట ప్రేమించేవాడను. తరువాత సముద్రాన్ని, చివరకు నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను. ఉపవాసము తరువాత వరుస మారింది. పర్వతాలమీది నా పార్థివప్రేమ, కాశ్వతములు, కాంతములు నగు స్వర్గవీధులలో విహరింపగోరుచున్నది.

అంతేకాదు. ప్రాణము గలవి యెంత చిన్నవియైనను నాకు సజాతియైనవి. పట్టణాలలోనుండే మాన



పులకంబై అరణ్యమృగాలు నాకు యెక్కువ ప్రేమా  
 ప్పద మగుచున్నవి. నా కిప్పుడు మానవుల సహవాసము  
 అక్కరలేకపోవుచున్నది. ఎన్నిదూ ఏకాకిగా నుండని  
 వానికి ఏకాకిత్వము వస్తే, అతనికి తెలుస్తుంది సహవా  
 సముయొక్క ఆవశ్యకత. నాయంతట నన్ను యేకాకిగ  
 నుండనిస్తే, నా కెవరి తోడ్పాటు లేకుండా నే  
 ఉత్సాహంగా ఉండగలను.

తక్కువరకము ప్రేమతో యెప్పుడూ తృప్తి  
 కలుగదు.. ఉత్తమజాతి ప్రేమకు వ్యాపింపజేస్తే తప్ప  
 మనకు ఆయు రారోగ్యానందములు, కాపట్యములేని  
 ఋజుత్వమూ గోచరింపవు.

7. ప్రేమలోని దివ్యత్వాన్ని వశ్యోపవాసము  
 వ్యక్తము చేస్తుంది. ఎవరైనా తప్పుచేస్తే నేను సహింప  
 లేకపోయేవాడను. నా కప్పు డాబాధ తెలిసేదికాదు.  
 మనము ప్రేమించుటం తెలుసుకునేదాక పాపి యెందుకు  
 పాపము చేస్తాడో మన కర్థంకాదు. అప్పటికీ మనము  
 యెవరిని ప్రేమించాలో యెలా ప్రేమించాలో తెలుసుకో  
 వలసినదే. పరిశుద్ధిని పొందటం అంటే నైతికమైన  
 పశ్చాత్తాపము కాదనీ, మానసికముగానూ, దైహికముగా  
 పునర్నిర్మాణ మగుటయనీ అప్పుడు తెలుస్తుంది.

తనలో ప్రేమ లేక పవిత్రునివలె కనుపడే (నపుంసక  
 బ్రహ్మచారి) వానికన్ను ప్రేమించుటలో సరియైన ప్రజ్ఞ  
 లేక యెవరినో ఒకరిని ప్రేమించువానియందే దేవత్వ  
 మున్నది. వశ్యోపవాసమునందు పరమేశ్వరుని స్వాదయ  
 జ్ఞానమును చేరుకుంటాము. తనలోపుట్టిన పృతి ప్రేమ

ప్రబోధమూ మొదట, పరమేశ్వరునివద్దనే బయలుదేరిన  
 జని మన కప్పుడు గోచరిస్తుంది. అప్పుడు ఒకేపని మిగిలి  
 వుంటుంది. తా మెవరో వ్యక్తులకు తెలియు నట్లు  
 బోధించి, వారి యుం దణగియున్న ప్రేమను  
 వ్యక్తము చేయవలసినదిగా బోధించటం. దేహములోనూ  
 మనస్సులోనూ ఆటంకాలు లేకుండా తొలగించాలి.  
 బయటినుండి నిరోధాలు తొలగించాలి. అజ్ఞానమువలన  
 పొరపాటులు రాకుండా చేసుకోవాలి. భయమువలన  
 సందేహము లేకుండా పోవాలి.

నిర్మలమై, శక్తివంతమై, పరిపక్వమై, సూర్య  
 కాంతివలె ప్రకాశమౌనమగు ప్రేమ: పువ్వులో విక  
 సించేది, జలధారలో వాసించేది, పక్షిలో జాడేది, నక్ష  
 త్రములో కలలు గనేది, నిశ్శబ్దములో శాంతినిచ్చేది,  
 ప్రియుగాలి నీగుల్లో సంజ్ఞజేసే దివ్యమగు ప్రేమ అది  
 ఒక్కటే నిలవాలి.



# ఉపవాసనియమములు

నియమములు మైలరాళ్ళవంటివి. అవి ప్రాగంభకు లకు కొంతవరకే సహాయముచేస్తవి. సమర్థులైనవారు అవ సరమెరిగి వానిని మార్పు చేసికొందురు. లేదా ఉల్లంఘింతురు. ఈ యాంత్రికయుగములో జీవించే సామాన్య మానవులకొరకు మాత్రమే ఈ నియమములు ఉద్దేశింప బడినవి.

## 1 వ నియమము

### ఉపవాసము చేయవద్దు

ఏమిటి? 14 పెద్ద ఆధ్యాత్మములలో ఉపవాసము యొక్క అవశ్యకత ప్రయోజనము నిర్వివాదంగా నిర పదించి యిప్పుడు ఉపవాసము చేయవద్దననేల? గ్రంథ కర్త మతిమాలినవాడనియు, నిరంకుశుడనియు తేలటం లేదా? నా వృద్ధశ్రమేమనగా ఉపవాస నియమములు వ్రాయుటకుముందు నియమములవలంబించవలసినవారు యెవరు? అసలు నీవు ఉపవాసము చేయుటకు అర్హుడవేనా? అనే సంశయంవలననే మొదటినియమముగా ఉపవాసము చేయవద్దని వ్రాశాను. ముందుగా నీకు ఉప వాసార్హత యున్నదో లేదో చూచుకొనవలసినది.

నేను వ్రాసిన గ్రంథములోని విషయాలు చదివియు, వినియు, ఒకవిధమైన ఉత్సాహమునకు వశుడవై నీ ఆర్హత చూచుకొనుండానే నీవు స్వయంగా అలోచించుకొని నిశ్చయించుకొనుండానే వ్రపవాసము ఆరంభించి చెడిపోవుదువేమో యను భయముచే ఈ నియ మము వ్రాసితిని. గతించిన ఆరు సంవత్సరములలో

తమకు బాగా ప్రకృతివైద్యము తెలియును అని చెప్పు  
కొనే వేలాది మానవులను శేను కలుసుకోవటం తటస్థం  
చినది. వారందరును వ్యాయామము, ధ్యానచిక్కిన, ప్రా  
చ్యవేదాంతము, దివ్యజ్ఞానము మొదలగు శాఖలకు చెందిన  
వారు. ఆ వేలాదిపండితులలోను నిజం గా వశ్యోపవాసము  
చేయుట కర్హులైనవారు సరీగా 20 మందికూడ లేరు. ఒకని  
యర్హత ఒకరు నిర్ణయించుట ఆలాగే ఉండుననుకోండి.  
అయినప్పటికీ యేదైనా ఒక సిద్ధాంతమును వ్యాప్తి చేయ  
దలచినవారుగాని, ఆ సిద్ధాంతమునందు అభిమానము  
గలవారుగాని సమబుద్ధి కలిగియుండు టరుదు, ఆ సిద్ధాం  
తమునందు వ్యాప్తిచేసే ఆదేశములో వారు సమస్థితిని  
కోల్పోవుదురు.

కేవలం సత్వగుణసంపన్నుడైన జ్ఞానిగాగాని, రజో  
గుణ ప్రధానమైన మానవుడుగాగాని తమగుణ ప్రధాన  
మైన పశువుగాగాని ఉండగలవా? నీ కందుకు తగిన  
సాహసమున్నదా? అప్పుడే వశ్యోపవాసము చేయుటకు  
నీకు అర్హత వస్తుంది. అనగా దేహము పని దేహము,  
మనస్సుపని మనస్సు, హృదయముపని హృదయము, నేని  
కవి జాగ్రత్తగా చేయగలిగి యున్నయెడల వశ్యోపవా  
సము చేయుట ఉపయోగముగా నుండును. ఏవి యెట్లు  
న్నను సాహసముతో కూడిన వశ్యోపవాసము చేసియే  
తీరవలయునని నీ అంతర్వాణి ధైర్యంగా ప్రబోధించిన  
యెడల వశ్యోపవాసము చేయవలసినది. శాశ్వతంగా  
మేలును పొందండి. తత్కాల ఉద్రేకానికి వశుడవై  
మనస్సు దేహము మొత్తం అని మొక్కుకొనుచుండగాసంశ  
యముతో మాత్రము వశ్యోపవాసము ఆరంభించ  
కండి. వశ్యోపవాసమువలన కలిగేవి 3 ప్రయోజనములు.

1 అత్మశుద్ధి, 2 అత్మశక్తి, 3 అత్మజ్ఞానము. వీనితో  
కలిసివచ్చేది ఆత్మానందము. అది పై మూటిని కలుపు

తుంది. ఆన్నిటిలోనికి సమీపములో నున్నది ఆత్మశుద్ధి. దీనిని సంపాదించుటకు ఆ నేక ఉపాయాలుగూడ నున్నవి. వ్యాయామముచేసి చెమట పోయించుకొని రోగము నయము చేసికొనవచ్చును. జలచికిత్సతోను అదే ప్రయోజనము గూడ వచ్చును. కశేరుకాచికిత్సతోను ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. ధ్యానచికిత్సతోగూడ ఆరోగ్యము పొందవచ్చును. నీడేహనిర్మాణము నీడేహములో శేషించిన ధాతుశక్తి నీవుచేపట్టిన చికిత్స నేర్చుగాను శ్రద్ధగాను ఆవలంబించు ఓర్పు వీనినిబట్టి నీకుఆరోగ్యము కలుగుతుంది. పై చికిత్సావిధానములన్నియు నిన్ను అంతవరకు తీసికొనివచ్చు ఆక్కడనే వదలిపెట్టును. ఆత్మశక్తి, ఆశ్రమజ్ఞానము, ఆత్మానందము అనునవి యీ చికిత్సా విధానములకు తెలియదు.

ఇక వశ్యోపవాసము స్వభావమేమి? అది చాల పేగము, బలముగల మోటారుకారు వంటిది. మిగతా ఛీకీత్సావిధానము లేవియు వద్దికలోను సన్నద్ధతలోను ఆనుకూల్యతలోను పేగములోను వశ్యోపవాసమునకు యీడుగావు. వశ్యోపవాసమునందు మోటారు ప్రయాణమునందువలెనే ప్రమాదమున్నది. ఇతర చికిత్సావిధానాలకంటె యెక్కువ సాహసము త్యాగముగూడ ఉండవలెను. ఎద్దుబండి నెక్కినవానికి ప్రమాదభయము లేదు. ఒక మోటారుకారుమీద ఒక మైలుదూరము పోవలెనంటే ఒక నిమిషము కాలము సరిపోతుంది. అదే ప్రయాణము యెద్దుబండిమీద 20 నిమిషాలు పట్టుతుంది. ఎక్కువ పేగముగా పోతుందిగనుక మోటారు ప్రయాణము యెక్కువ ప్రమాదముతో కూడుకొని యున్నది. నీ మోటారును నీవే నడుపుకొనగలిగిన

నీ క్షేమము నీ స్వాధీనములో నుంటుంది. నీగమ్యమేదో, ఏ త్రోవను పోవలెనో, యొక్క డెక్కడికి పోవలెనో ఏదో ముఖపులు తిరుగవలెనో నీకు జాగుగా ముందుగానే తెలిసియుండవలెను. నీ మానవయంత్రము యొక్క శక్తియొక్క న్యూనాధిక పరిమితకూడ నీకు తెలిసియుండవలెను. ఆ యంత్రము నీకు స్వాధీనముగా నుండి నీ వశములోనే అది నడచుననే నమ్మిక ఉండవలెను. లివరుమీద చెయ్యి, మార్గముమీద దృష్టి, గమ్యముమీద హృదయము, నిలిపి యుంచగలిగిన యెడల వేగవంతమైన వ్యోమవాసము అను వేగముగల ఈమోటారు కారును చేపట్టుము. అయితే దీనిమూల్యము మరిచిపోబోకుము. బెల స్వల్పము. ఫలమధికము అనేది యొక్క డా ఉండదు. సత్యముయొక్క విలువ నాకన్న యెక్కువ తెలిసినవారులేరు. నాకన్న సత్యమునకే ఎక్కువమూల్యమును చెల్లించినవారుకూడ లేరు. బంధనలోనున్న ఒక్క జీవాత్మను విడుదల చేయుటకై నాకన్న తక్కువ అవసరమున్న వారుమా ఉండరు.

## 2 వ ని య మ ము :-

లోకములో ఉపవాసాలు చేయువారు చేసే తప్పులేవో ముందుగానే వివేచన చేయుము.

బుద్ధిపూర్వకముగాను సముచితమైన ఉత్సాహముతోను మొదటి నియమమును ఉల్లంఘించిన తిరువాతనే నీవీ రెండవ నియమము అవలంబించవలసినది. సత్యముపై నిరంతరము ఆహంకారమునే మాయ అవలించుకొని యుంటుంది. డివి, మెక్ థెడన్, జస్టు, ఎడ్లీ, ఫ్యూరింగ్

టన్ మొదలైనవారు జీవాన్ని గూర్చి సుందరమైన సిద్ధాంతాలుచేశారు. అవి మనకు అభ్యసించుట కనువుగా నుండవచ్చును, లేకపోవచ్చును. ఆ సిద్ధాంతము చెదివి స్వబుద్ధితో యోచించి మనము యెంతవరకు దానిని అవలంబించగలమో యోచించుకోకుండానే ఆ యా సిద్ధాంతములను వ్యాప్తిచేసినవారు చూపించిన మార్గమును అవలంబించునప్పుడు మనము ఆమార్గమునకు తగియుండని యెడల మనకు చికాకు కలుగుతుంది. దిగ్రాబ్బంతుల మగుదుము. పథ్యము, వ్యాయామము, వేదాంతము, చికిత్సా విధానము మొదలగువానిలో కైరుధ్యములు ఈ విధముగానే వచ్చుచుండును. నాకు ఒక విధానము ఉపయోగించినయెడల నీకుగూడ అవిధానమే యింకొక విధముగా ఉపయోగించినయెడల మేలు చేయవచ్చును. మోటారుకారు మంచిదే. కాని నడిపేవాడు మంచివాడు కానిచో ప్రమాదమున్నది. నేను మంచినాడిని కొనింత మాత్రముచేత నేను చెప్పే సిద్ధాంతము సత్యమైనదైతే నీవు స్వీకరించుటకు అభ్యంతరముండకూడదు.

### ఇంక వివరములు

వీడైనా ఒక క్రొత్తసిద్ధాంతమువచ్చినప్పుడు దాన్ని బౌద్ధార్యముతో వివేచన చేయవలెనేగాని క్రొత్తదనే కొరణముచేత వదిలివేయ కూడదు. నిష్కరణముగా నేరము మోపకూడదు. అప్పుడే నీకు వివేకము, ప్రేమ ఉన్నట్లు బోతుంది. ప్రేమ వివేకము రెండూ లేకపోతే కనీసము ప్రేమఉన్నా మనము సత్యాన్ని స్వీకరింపనే స్వీకరింతుము. నిగ్రహముగా వివేచనచేసి సత్యముంటే స్వీకరిద్దాము లేకపోతే వదిలివేద్దాము.

సామాన్యముగా ఉపవాస చికిత్సకులు చేయు పాఠ పాటు ఒకటేన్నది. అన్నిరోగములు ఉపవాసముతో పోవునని విశ్వాసము. సర్వరోగ నివారణి ఒక్కజ్ఞానము మాత్రమే. జ్ఞానదాయకులైనవారు చాల స్వల్పంగా ఉంటారు. వారు తామువైద్యులమని ఎప్పుడు చెప్పుకొరు. తాము చేసిన జ్ఞానదానమునకు ధనరూపమైన ప్రతిఫలమున్ను కోరురు. తెలివిగా నిదానము చేస్తే సర్వరోగములకు మానవ స్వభావములోని కైప రీత్యమే కారణమని మనకు తెలుస్తుంది. ఆ దుష్ట స్వభావము పోయినచోగాని రోగము నిజముగా నయముగాదు. అందువల్లనే కోప తాపాది స్వభావములు గలవారిని నేను సామాన్యముగా వశ్యోపవాసముతో ప్రవేశపెట్టను. వశ్యోపవాసము చేయునప్పుడు యెంతో శక్తిని జాగ్రత్తగా కాపాడి మిక్కిలి వివేకముతో తగుమాత్రం వ్యయము చేయవలసివచ్చును. ఎంతో నిగ్రహము సమబుద్ధి ఉండవలెను. దీరోపవాసముచేస్తే హీల్ కేయిన్ నప్తపడవచ్చును. ఆల్ ఫ్రెడ్ సాన్రీలెవిస్ మేలుపొంద వచ్చును. జాన్ డి. రాక్ ఫెల్లర్ చాల మంచివాడు. అయితే అతనివద్ద సరిపోయిన ధాతుశక్తియును లేదు. అత డాక్టరువిడుడున్నా కాడు. అందువలన అతనికి వశ్యోపవాసము పనికిరాదు. థియోడర్ రూజువెల్ట్ వశ్యోపవాసము చేసినయెడల అత్యంత వేగముతో గూడిన అతని స్వభావము సమస్థితికి వచ్చును. విశ్వాసము లేనివారు ఉపవాసమును నిరాకరింతురు. లేదా యెప్పుడో చేయుదమని కాలము వుచ్చుచుండును. దేహములో మాంసము లేకపోయినను క్రొవ్వెక్కియున్నను వశ్యోపవాసమునకు తగరు. దేహమున ధాతుశక్తి లేక



పోయినను, ధాతుశక్తి చాలా ఆలస్యముగా చేరుకొనుచుండినను వశ్యోపవాసమునకు తగరు. మనోబలము లేక పోయినను బయటిపరిస్థితులు అనుకూలముగా లేకపోయినను వశ్యోపవాసమునకు తగరు. ఏవిధమైన లోటుపాటులుండినను ముందుగానే తెలిసికొని అవి లేనియెడలనే వశ్యోపవాసము ఆరంభింపవలసినది. ఒకమాటు ఆరంభించిన తరువాత అన్నిలోపములను మరచి జరుగబోవు ఆభ్యుదయమునెంచి ఉపవాసము సాగించవలయును.

ఉపవాసములో ఇంకొక పొరపాటుగూడ జరుగుచుండును. రోగనివారకంగా ఉపవాసము చాలకొద్ది పని మాత్రమే చేస్తుంది. అది దేహమాలిన్యములను వెలువరిస్తుంది. మల, మూత్ర, స్వేద, కఫములుగా దేహము నుండి ఆయా అవయవముల ద్వారా దేహమాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు వానిని చేతో వంతములుగా నుంచవలెను. ఆహారము మానివేసి తోడనే జీర్ణమండలములో మాలిన్యములు చేరి మాంద్యము యేర్పడుతుంది. ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికొనక పోతే దీనివలనకూడ ప్రమాదము వస్తుంది. ఒక సుప్రసిద్ధుడైన ఉపవాసవైద్యుడు ఒక రోగిని రెండు వారములు ఉపవసించును సలహా యిచ్చినాడు. ఆ రోగి సమ్మతించి ఆహారము తినటం మానివేసినాడు. అంతే. తొమ్మిది దినములవరకు అతని ప్రేగులలో కదలికలేదు. అందుకు ఏమీ ప్రయత్నము జరుగలేదు. రోగికి దిగులు పట్టుకుంది. ఉపవాసమువలన కలుగదగిన మేలంతయు దానితో తలక్రిందులైనది. ఆ తలతిక్కి వైద్యునకు ప్రేగులలో కదలిక తెచ్చుటకు అవసరమైన మద్దనయంగు ప్రయత్నించలేదు. దౌర్బల్యము వచ్చినను భయముచేత

ఎనిమా చేయింపలేదు. ఇక మిగిలినది నైతాను ప్రక్రియ మలమోచ నామధనులు. ఆతను చికిత్సలోచేసిన పొర పొటువలన సిద్ధాంతానికి మోసము వచ్చినది.

3 వ సేరము యింకొకటున్నది. చికిత్సాకాలములో వచ్చే స్వాస్థ్యసంకటములందు గోగి సహజపరిజ్ఞానముతో కొన్ని తాత్కాలికోపకాంతులు చేసికొనవలసియున్నది. ఎంతసేర్పుగా యిచ్చినను యితరులసలహా యే మాత్రమైనను అపకారముకూడ చేయవచ్చును. నా ఆనుభవము సిదికాదు. నీ ఆనుభవము నాది కాదు. అదివరకెల్ల ఆణచి యుంచిన వాంఛలు, దాగియున్న సహజ పరిజ్ఞానములు విశ్లేషవాసముతో మేల్కొంటవి. మానవమాత్రులు వానిని ముందుగా గురుపట్టలేరు. నేను చేసిన పద్ధతి నే నీవుగూడ ఉపవాసముచేస్తే తప్పకుండా ప్రమాదము వస్తుంది. వెనుకటి ఆనుభవములు చాలవు. ఆనుభవజ్ఞుని గిట్టే తమైన నియమాలు యిక్కడ కలియవు. నిర్వివాదమైనవి ఆనుకున్న ఆనుభవాలుగూడ భావినూచన చేయజాలవు. ఇప్పుడు గోగి కేవలం జగన్మాత చేతిలో నుంటాడు. సర్వము దేవునియందు భారముంచి ప్రకృతి మేలే చేస్తుందని నమ్మికతో సాగిపోవలెను. భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు యేమిచెప్పినను దేవుడు ప్రకృతి యెవరిని ఆన్యాయము చేయవు. జ్యోతిష్కుడు యేదూరదర్శినితో ఆకాశమును చూచుచున్నను చూడకున్నను సూర్యుడు ప్రకాశించుచునే యుండును. భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులకు ఆత్మసంగతి యేమి తెలియును? వారికి కనపడనంత మాత్రముచేత నీకది ఆత్మకాకుండా మానుతుందా? మానవశిశువులు దానిని గమనించనంతమాత్రమున దివ్య.

మైన ఆకర్షణ తన వైవిధ్యమును ప్రదర్శించి ప్రభుత్వము నీకు మేలుచేయకుండా మూతుందా!

ఈ తప్పేమనగా ఆత్మ వికసించకుండా నిరోధించే ప్రతిబంధకాలను తొలగింప ప్రయత్నము చేయకపోవటము. పత్తికలలో ఉపవాసముచేసి అనగా తప్పుగా చేసి ఉన్నాదానికి వశమైనవారి చరిత్రలు పడుతూ యుంటువి. నిజమే. జాతిసంబంధమైనట్టియు ఒక్క మానవుని జీవిత కాలమంతయు ఆభ్యసించిన ఆలవాటులు ఒకటి రెండు వారములలో ఇట్లే పోవునా? వశ్యోపవాసము చేయుటకు లోపలనుండి ప్రేరేపణ ఉండవలెను. రెండవది అంగుతు తగిన నేర్పుండవలెను. ఒలవంతమున టినని అహరి మెట్లు ఆపకారము చేయునో, నిర్బంధోపవాసమువలనగూడ ఆవిధముననే కీడుగలుగును. రెంటి యొందును దేహము, ఆత్మగూడ యెదురు తిరుగుచున్నవి. ఉపవాసము సర్వలోగనివారికమనిగాని బేక యేదో ఒక లోగమును నయముచేస్తుందనిగాని యెప్పుడు సలహా యివ్వగూడదు. ఆకలి లేనప్పు డెట్లు ఆహారము పుచ్చు కొనకూడదో ఆవిధముగనే ఉపవసంపవలసిన అవశ్యకత రానిదే, కోరిక సహజముగ కలుగనిదే, ఉపవసించిన కలుగవలసినమేలు కలుగదు. సముద్రమువీరిద ప్రయాణము చేయదలచినవారు దోస్తానావలసిన ప్రయాణము చేస్తారా? సముద్రములోనికి దిగేముందరే సముద్రమంత లోతులుండవో మీకు ముందుగా తెలిసియుండవలెను. మీ ఆత్మయొక్క తోడ్పాటు ఉన్నచో లేదో వివేచన చేసి తెలుసుకొనవలెను. దేవుడు మేలుచేయునులే అని యుగానికొని సముద్రములో దిగగూడదు. సము

ద్రము అపకారముచేస్తే అది నావికుని దోషముగాని నముద్రపుదోషము గాదు.

శి వ వి య మ ము .:

. ఇందుకుసంబంధించిన విషయములన్నియు తెలిసికొని యుండవలెను. కాని వెంటనే వానిని మరిచిగూడ, ళోవలెను. డాక్టరు డి. వి. మిస్టర్ హెన్రీ, మిస్టర్ మెక్ థెడన్. మిస్టర్ హెనిష్, మిస్టర్ వా, మిస్టర్ పూర్రింటన్ మొదలగువారు రచించిన ఉపవాస సంబంధ మైన గ్రంథములను తప్పకుండా చదువవలసిందే. చదివి అంగీంచి మరచిపోండి. ఎందుకంటే నిజమైన ఉపవాస మునుగూర్చి ఆ గ్రంథముల కేమి తెలియును? ఆ గ్రంథాలలో కొన్ని పరిశోధనల ఫలితములు మాత్రమే ఉన్నవి.

వశ్యోపవాస సూరంభించిన తరువాత దేవునిపాదాల సాక్షిగా ఏ ఉపవాస సంబంధమైన గ్రంథములనుగాని అందులోని పేజీలనుగాని త్రిప్పి చూడకుము, వైద్యము చేసికొనే రోగికి ంకాళములు, స్మశానము, దిష్టిబొమ్మ ఉన్న బొమ్మల పుస్తకము చూపిస్తే యెలాగుంటుంది? కొంత సందికి ఉపవాసపు చివరిదినమందు ఫోటో తీయించుకొనవలెనని యుంటుంది. తమ యెముకలపోగు బొమ్మ యెంత అందముగా నుండునో చూచుకుందురు. అదిపోని. ఇతరుల అనుభవములు ఉపవాసములో మనకు విశ్వాసము కలిగించుటకును, ఉపవసించుటకు తగినసాహ సమును కలిగించుటకును, తోడ్పడును, వారు చేసిరి. మనమును చేయగలము. వారికి మేలుకలిగినది. మనకును మేలు కలుగును. వారినమ్మకములు వారివాంఛలు అంత

రాత్రి ప్రబోధము పీనిననుసరించి వారు ప్రవృత్తింప  
సాహసించిరి. మనమును అట్లే నమ్మి సాహసితము.  
అంతవరకే ఆ గ్రంథము లుపయోగించును.

4వ నియమము

ఉపవాస ప్రయోజనము, తదనుగుణమగు విధానము.  
నీవు కోరునది ఉజ్జీవనమా? ప్రభుత్వమా? ప్రమా  
దమా? ప్రజ్ఞానమా? ములముగా తెలిసియున్న యెడల  
నీవు శుద్ధిచేసి బలపరచుటనైనవి దేహమా? మెదడా?  
తేజవిమా? ఆత్మయా? ఇంతవరకు సరియైన జవాబు  
నీకు తెలిసియున్నయెడల నీవు చేయవలసిన ఉపవాస  
కాలము, విధానము, పరిమితి, పరిస్థితులు, నిశ్చయించు  
కొనవచ్చును. ఇంతకు పూర్వము ఉపవాసములో యిట్టి  
వివేచన లేకుండెను. సహజముగానే అదువలన తికమిక,  
గంజయము, పొరపాటు, అపజయము కలిగేవి. ఉదాహ  
రణకొరకు నీ మనోబలమును బలపరిచి దైర్ఘ్యాన్ని వ్యాపించ  
దలచుకొంటివి. అందు కనుగుణ్యముగా 10, 20, లేక 30  
దినముల ఉపవాసము చేయుటకు నిశ్చయించుకొని తదను  
గుణంగా యెన్ని అవాంతెరాలు వచ్చినను మానకుండా  
పాగించవలసినది.

అట్లు కాక దిగ్భ్రమైన ఆవేశము కావలెనని కోరుదు  
వేని యేదో ఒకదినము చూచుకొని ఒకదినము ఉపవసించ  
పవలసినది. భగవదనుగ్రహము కోరినవారికి కాలనియ  
మముగాని, ఋతునియమముగాని, లేదు. లేక రోగినివా  
రణము కొరకై ఉపవసించదలచినచో ఒకే దీర్ఘపవా  
సము చేయవచ్చు. అంతకున్ని కొద్దిదినముల పరిమితితో  
యెక్కువ తూర్పు ప్రాంతోపవాసముచేసినయెడలయింకను

మరిచిఫలములు కలుగును. యుక్తమైన ఆహారవిహారములు వలన ఉపవసంపాదన వసరము లేకయే. రోగనివారణము సాధ్యమైయున్నది. పనిపాటులు చేసికొనుచు యింటి పట్టున నేయుండి రోగనివారణము చేసికొనదలచిన వారికి యీ పద్ధతి మిక్కిలి అనుకూలమైనది. పనిచేసిన యెడల ఆహారము లేకుండా ఉండలేరు. ఆహారము సంపాదించు కొనుటకు పని చేయవలెను. అందులేని యీ పాఠపాటు యిలాఉండేది.

భర్త, పిల్లలు, ఉన్నయిల్లాలు వశ్యోపవాసము చేయ వలసినయెడల ఆమె యేమిచేయవలెను? అని తయచు అడుగుచుందురు. ఆమె చేయజాలను, అని నా జవాబు. శిష్టుడిగా బోధించి ఆమెభర్త దినమునకు రెండుతూట్లే భుజించునట్లు అలవాటు చేయవలెను. సంసారపుస్త్రీకంఠే యీ ప్రశంసము మొత్తముమీద తిండిలో బుద్ధి లేని అమితత్వముగలప్రాణి ఒకటియున్నది. అదియేవో తెలుసునా? వ్యాపారస్తుడు, తన అమితత్వము తనకే తెలియదు. తెలిసికొనదగిన వేవియు అశనికి తెలియనే తెలియవు. నీవు చెప్పదలచినచో సమయానుకూలమైన మాటలతో కుతర్కముచేసి దానిని ఓడిస్తాడు. ఎప్పటి కైనను మూఢమానవుడు అనుగ్రంథము వ్రాయదలచినాను. సృష్టిలో ఇట్టి మూర్ఖజంతువ యింకొకటి లేదు.

పేమగలయింటిలో బుద్ధిగలిగినవారు తమ కిష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తించుటకు వీలున్నది. నిర్వివాదముగా పోవచ్చును, రావచ్చును, అలోచించవచ్చును. పవర్తింపవచ్చును. ఎవరైనను మనమ్మార్తిగాను, ఆ కుద్ధిగాను, వశ్యోపవాసము చేయదలచినవానికి తప్పకుండా

వసతులుంటవి. మన విశ్వాసము మన నెప్పుడును బంధించదు. భయమే మనను బంధించేది. విశ్వాసము మనను ముందుకు తీసుకొనిపోవుచుండును. మనద్దైర్యము యెంత గట్టిగానుంటే విశ్వాసము మనను అంత వేగముగా ముందుకు తీసుకొనిపోవుచుండును.

ఇంటిలోగాని ఆఫీసులోగాని పనిచేయుచో మనము చేయుపనినిబట్టి ఉపవాసనియమములను ఏర్పరచుకొనవలసినది. దేహమనోబలములను యెక్కువగా వ్యయము చేయవలసినపనియైనయెడల వశ్యోపవాసము మానండి. లేదా వాయిదా వేయండి. కాక మాగ్గుకొనియైనను చేయవచ్చును. బాగుగా పనిపాటలు చేసికొనే వ్యాపారస్తులుకూడ 20, 30, దినములు వశ్యోపవాసముచేయుట కద్దు. 40 దినములు ఉపవాసముచేసిన వారున్నా ఉన్నాడు. మనోబలము, సంకల్పకుద్ధి, పీనిపై సర్వము ఆధారపడియున్నది. ఒక్కముక్క చెప్పెదను. నేను వ్రాసిన నియమములు జాగ్రత్తగా చదవండి సత్యము ప్రేమ అవి మంచివేనని తోపింపజేసినయెడల అనుసరించండి. లేకుంటే నియమాలను ఉల్లంఘించండి. అప్రమాణమని తోసివేయండి. అతిక్రమించండి.

ర వ ని య మ ము

వశ్యోపవాసము చేయుటకు కిక్కిర వసంతముకువులు మంచివి. దీనికి 4 కారణములున్నవి.

1. కూరగాయలు, అప్పుడు పండినపండు, యీ కాలములో లభించును. ఉపవాసానికి ముందు వెనుక పీనిని

తినుట చాల అవసరమైయున్నది. ఉపవాసమునకు ముందు పండ్లు, కూరగాయలు తినుటవలన దేహమునందు గడ్డ గట్టియున్న మాంసములు కరిగి బహిష్కరింపగా పలుచ బడును. ఉపవాసాంతరము తినిన పండ్లు గూరగానుల వలన ఉపవాసకాలమున హరించిపోయిన శక్తియుక్తులు త్వరగా చేరుకొనును. ఎండించి డబ్బాలో నిలువజేసిన పండ్లు మొదలగునవి, శక్తిహీనములై పోవున సామాన్యమును కోల్పోవును. అందువలన ఆహారనియమము చేయ దలచినవారికి ఆయా పదార్థములు వాని సహజస్థితిలో లభించి నప్పుడే వినియోగించుకొనుట యుక్తము.

2. వాతావరణ శీతోష్ణస్థితులు, దేహమున దలి మాంసములు వెడలిపోవుట కనుకూలముగా నుండును. శిశిరవసంతములయందు ప్రత్యేక ప్రయత్నములు లేకనే దేహమునందు చెమట పుట్టును. గాలిలో చల్లదనమున్న యెడల ఉపవాసచిత్సకు ప్రథానముగా మైన శ్వేదకర్మ కృత్రిమ సాధనములవలన అనగా వేడిగా, నీటియావిరవేడినీటికాపడము చేయవలసి యుండును. ఈ పద్ధతులు సహజమైనవికావు. తప్పకుండా కొంత వాడీశక్తి వ్యయమైపోతుంది. లేక అతపస్నానములు చేయదలచినను గాలి చల్లగా నున్నప్పుడు బాగుగా పని చేయును. మాంసములను వెలువరించి, నూతనశక్తిని ప్రసాదించే అతపస్నానములు శిశిరవసంతములలో యెక్కువ ఫలదాయకముగా నుండును.

(3) శిశిరవసంతములలో దాపజ్వరములు వచ్చుట సహజము. అనగా దేహమునందు సహజముగా చైతన్యము ఉత్తమంగా ఉంటుంది. అందుకు వశోపవాసముచో



ప్రత్యేకముగా శ్రమ చేయనక్కరలేదు. ఆ పైతన్యమే, జీవామాలిన్యాలను వెలువరించుటకు సరిపోవును. శేషించిన రక్తమాంసములను కాపాడుటకున్నా సరిపోవును. వేసవిలో చురుకైనపనులు పెట్టుకోక వినోదము, విశ్రాంతి తీసుకొనుట యిందువల్లనే యేర్పడియున్నది.

(4) ప్రకృతి ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది. ఇంట్లో గూర్చుంటుంటే కిష్టముండదు. తొట్టిసిటిలో తాతకొట్టుట కిష్టముంటుందా? ఆ విధముగానే వశ్యోపవాసము చేసే వారు మూలగదిలో పండుకొనరాదు. విముక్తి పొందదలచిన ఆత్మముందుగా గృహబంధనములలోనుండి ఆరుబయటకు పోవలెను. శాశ్వతము ఆనంతముఅగు విశ్వములో విడి అడుగుపెట్టవలెను. వసంతము వేడిగానుండిన యింకా కొన్ని చల్లని మేఘాలుండనే ఉంటవి. వశ్యోపవాసము ఒక యజ్ఞమువంటిది. సాధ్యమైనంత అనుకూలమైన పరిస్థితులనుకల్పించుకొనిచేయు వశ్యోపవాసము ఒక యజ్ఞము వంటిది. సాధ్యమైనంత అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించుకొని వశ్యోపవాసము సుఖప్రదము చేసికొనవలసియున్నది. ఏలాగో సరిపుచ్చుకుంటూ చేయగూడదు.

కి వ వి య మ ము

దీర్ఘోపవాసము చేయుటకుముందు, కొన్ని హ్రస్వోపవాసములు చేసి నిద్రము కావలెను.

మొదటనే దీర్ఘోపవాసముచేయ తలపెట్టినచో ఉపవాసపు రెండవదినముననే మరణింతుననుసి యముకలుగును. ఇంకను 20, 30 దినములు ఉపవాసము చేయుట యెంతకష్టము? 2, 3 దినము లుపవాసమునుచే సుక్రభి

మమగా ముగించినవారికి దీర్ఘోపవాసము చేయుటకు ధైర్యముల్ కలుగుతుంది. ఏప్రేమే నెలలలో ఒక తారము ఉపవాసము జయప్రదంగా చేసినవారికి జూలై ఆగష్టు నెలలో 30 దినములు దీర్ఘోపవాసము చేయుటకు ధైర్యము ఉంటుంది. సైనియమును పిరికివారికి. ధైర్యము కలుగు యీ నియమమక్కరలేదు. నామట్టుకు నేను బుద్ధిపూర్వకముగా ఒక్కరోజెప్పుడు ఉపవసించలేదు. నా మనోబలమట్టిది. అందువలననే వారిః ఓం అని మొదటగానే నెల ఉపవాసము చేసితిని. ఇది కష్టమైన ఆత్మవ్యాయామము మాత్రమగును. వాకా యాత్మశక్తి యున్నది. బాధలను చిరునగవుతో ఓర్చుకోగలను. అపజయములోనుంచి జయమును సంపాదించును. నాశక్తి యెంతో నాకు తెలుసు. పరిమితులుగూడ తెలుసు. ప్రమాదకరముగను, అపత్కరముగను యితరులకు కనపడేవి నాకు సామాన్యమైనవి, సహజమైనవి అయినవి. శ్రమ యెంత యెక్కువైతే సిద్ధిగూడ అంత గొప్పగా ఉంటున్నది. నీబలమును గూడ నీవు సరిచూచుకొని తదనుగుణముగ వర్తించుము.

7 వ నియమము

నిర్బంధమైనది కాకుండా నీకు హితవుగా ఉండే పనిగూడ యేర్పరచుకో.

సంపూర్ణంగా విశ్రాంతి తీసికొనలేవనియు సంపూర్ణంగా సోమరివై ఉండలేవనియు ఏదోపని పెట్టుకోమన్నాడు గాని, నీకు యేపని చేయవలెనని లేకపోతే సుఖముగా పండుకొని విశ్రాంతి తీసికో. నీ అంతర్వాణి

ప్రభోధించినవో ప్రభోధము విను. నీ ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞ నిన్న అనుసరించు. బయటి నియమముల ప్రకారమే చీయుకుము. నీకు హితవుగా ఉంటే సచేయమును. అడవలయుననితోస్తే ఆకుకో. చదువుకొనవలయునని ఉంటే చదువుకో. నీకిష్టమైతే విశ్రాంతి తీసికో. నిద్ర మైచి స్వప్నములు కను. మొదట మొదట తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తుంది. అప్పుడప్పుడు నీరసము దౌర్బల్యము వస్తవి. అవి నీకు భయప్రదమైనవి కావు. కాని వినుగు కలిగిస్తవి. రాత్రిలయందు నీద్రపట్టవచ్చు. నీచుట్టుపట్ల యెంతోవంది నీ ఉపవాసాన్ని ఒప్పుకోదు. ఎంతేమీ చెబును? నిన్ను వారి యిష్టప్రకారము నడవమంటారు. ఉపవాస కాలములో వారితో కలిసి తిరుగక తప్పనిచో నీ ఉపవాసము సాగనీయరు. వారిమాటలు వింటే ఉపవాసమునకు నీళ్ళు ఒదిలిపెట్టవలసివచ్చే. అట్లు వారిమధ్య ఉపవాసము చేస్తే శుభమునకు బనులు ఎట్టమే కలుగుతుంది.

## రిజనియము

ఒంటరిగానుండుము. లేక అపరిచితులమధ్య నివసించుము.

ఒక సామెత ఉన్నది. ఎవరిదైనా ఎక్కువగా సలహా యియ్యి. విరోధము తొందరగా వస్తుంది, ఉపవాస కాలములో నీ హితవులవలె వచ్చి మనకు ప్రేమగా సలహా యిచ్చేవారంతా మనకు అత్యంత విరోధులే. నీకు చెబినావునునని వారికి అంగీకరణ కలుగకపోవచ్చు. అప్పుడైనా హేయమంటారా? నీకన్నులు పీకుకుపోయి వవి. నీయన్నులు గుంటలు పడినవి. నీ ఒంటిలో ఏలాగుం

టున్నది—యీ మొదలైన సంభాషణలతో యే విశ్వాసము లేకపోతే ఉపవాసము జయప్రదము కాదో అట్టి విశ్వాసము నీలో లేకుండా అంతరింప జేయుదురు. ఈ మిత్రత్వము ఒకరోగము. దీనికి నివాదజోషాయము కనిపెట్టిన వా వరు లేరు. పుట్టుకతోవచ్చి చావుతో వదిలే రోగ మిది.

ఎప్పుడో ఉపవాసము చేయదలచుకున్నావనకూడ స్నేహితులతో చెప్పబోకుము. సక్రిమముగా నీ యభిప్రాయములను ఆగ్ధము చేసికొనగలిగిన స్నేహితుడొకడు జన్మాంతర సుకృతమువల్ల నీకు లభిస్తే అప్పుడు చెప్పవచ్చు. కాని సామాన్యంగా అటువంటి స్నేహితుడున్నా దొరకడు. దొరికి అతనుప్రక్కనుండి ధైర్యము గొల్పుచు సలహాయిస్తాయంటే యెంత హాయిగా ఉంటుంది?

ఏ దేశముఅయినా వెళ్ళు. నివసించడానికి వీలుగా నుండే పడవ ఒకటి అద్దెకు తీసుకొని అందులో నుండుము. దూరముగానుండే రైతుయింట్లో పగలల్లా ఉండి రాత్రిపూట మాత్రము యింటిలోకి రా. లేకపోతే ఒక బెడ్డిగులో కావలసిన కొద్ది సామానులు చక్క-బెట్టుకొని దూరముగా, ఏకాంతముగా, సముద్రతీరము లోనో, పర్వతాలమధ్యనో ఉండి ఒక యింటికి బోయి అక్కడ ఉపవాసము ఆరంభింపుము,

స్నేహితుల అల్లరే కాకుండా దినమునకు 3 తూర్పు ఆహారము తినేవారిమధ్య ఉంటే యింకొకచిక్కు గూడ ఉన్నది. వారు తినుట చూచియు, పచనకాలమునందు

వాసన నాహుజించియు, అన్నము జ్ఞాపకమువస్తుంది, అన్నముసంగతి బొత్తిగా మరిచిపోతేతప్ప దీర్ఘోపవాసము జయప్రదముగా చేయలేము. అన్నము తినవలెననే భ్రాంతి కలుగుతుందని మాత్రమేకాదు, ఉపవాస కాలములో మనస్సు చాల ఉన్నతవిషయాలలో విహరిస్తూ యుండవలెను. ఆహారము తినవలెననే భ్రాంతి కలగడము, ఆ భ్రాంతిని జయించుటకు మనస్సు పెనుగులాడుచుండుటయు, పై స్థాయికి అనుకూలము కాదు.

ఇంకొక కారణము కూడ నున్నది. మనస్సును ఉన్నతస్థాయికి తీసికొని పోవుటకు మోతైన పరిసరము లలోనుంచి దానిని తప్పిస్తేగాని అది పైకి ఎగరదు. ప్రాతశంకల్పాలు, ప్రాత వాంఛలు, ప్రలోభాలు, నీ యున్నతదృష్టికి ప్రతిబంధకముగా నుండకూడదు. విజ్ఞానవిదులు ప్రతివస్తువునకు ఒక ఆవరణ వుంటుంది; ఆవస్తువుయొక్క మంచి చెడ్డలు ఆ ఆవరణలో యిమిడియ్యుటచే అని చెప్పుదురు. ఒక కుష్టురోగి ఒక యింటిలో ఉంటే ఆ యిల్లుగూడ మనకు దుఃఖప్రదమైన శాపముగా నుంటుంది. ఒక పూజామందిరము ఉంటే, ఆ మందిరము కాలిప్రదమైన వరముగా వుంటుంది. దీర్ఘోపవాసము జయప్రదము కావలెనంటే ఏకాంక్షగా ఉండి ఉపవాసము చేయవలెను.

9 వ. ని య మ ము

ప్రకృతికి సమీపముగా నుండుము, నుఖముగా భరింపగలిగినంత, యెండను అనుభవించుము. అప్పుడప్పుడు ఉదరమునకు మట్టి పట్టి వేయుము. మట్టి నేల మీద యెక్కువకాలము వెల్లకిల పరుండుము. చిన్న

వాగులలో యీదులాడుము, సముద్రపునీటిలో గంతులు  
జేయుము. గరికమీద పండుకొని నిద్రింప నలవలయు  
కొనుము. ఇంకా కొందరు ప్రకృతి అభిగాము  
లున్నారు. మట్టి త్రవ్వి ప్రకృతులోకి ఆ గోతులలో  
పరుదురు. రోతగా నుండునని తోచుచున్నది. కొదూ? ఆ  
యితే అది చేయబోకండి. మన దేహమును అన్నము  
ఒక్కటే పోషించుటలేదు. గాలి, జలము, మన్ను,  
నీరు యివన్నీ పోషిస్తున్నవి. ఉపవాసకాలములో  
అన్నము మానివేయుము, మిగతా పోషక ద్రవ్య  
ములతో దేహమును పోషించుటకు శ్రద్ధ తీసుకొందుము.  
పువ్వులవాసన, మంద మలయపవనము, నూతనోజ్జీవము  
నిచ్చును. మట్టికి సమీపమున శయనము చేసినప్పుడు  
దేహమునకు బలము కలుగుతుంది. నూగ్యకాంతి కా. తిసి  
శక్తిని యిస్తుంది. చచ్చు ఆహారము కడుపుకు నేసిన  
దానికన్నా ప్రకృతిలో యింకా యెక్కువ బలమైన  
ధాతువులతో దేహధారణ చేయుటకు పిలువబడనే సంగతి  
మనకు యెప్పుడు తెలుస్తుంది? అన్నము అత్యుత్తమ ఆహా  
రము కాదనియు, అత్మ, దేహములను నవి వేరు తిత్వ  
ములనియు తెలిసినప్పుడు అనుభవములోనికి వస్తుంది.

10 వ ని య మ ము

వశ్యోపవాసమును యితర ప్రకృతి చికిత్సలతో  
కలుపకుము.

నేపీయ జలచికిత్స, మెక్సోఫేడన్ వ్యాయామచికిత్స  
మొదలగునవి మంచివేగాని అందులో గూడ కొంత  
ధాతుశక్తి వ్యయమవుతుంది. వానిని వశ్యోపవాసముతో  
కలిపి చేయగూడదు.

ఒకనికి కాలికమగు ఆయవాతమండెను. ఒక ఉపవాస చికిత్స పండితుని సలహాతో అన్నముతినుట మానెను. సుఖముగా నుండెను. అంతకున్న త్వరగా గోగనివారణ చేసుకుందామనుకున్నాడు. వేడిగాలి చికిత్సకుని సలహా గూడ తీసుకొని వేడిగాలి చికిత్స గూడ చేయ నారంభించినాడు. చనిపోయినాడు. నీవు చంపినావు అంటే నీవు చంపివావని గెండురకాల వైద్యులూ, నిందించుకొనిరి. ఇద్దరూ ఖ్యాతిగల వైద్యులే. ఇద్దరికి చికిత్సలయములున్నవి. ఒక్క ఉపవాసము చేసినను, లేక వేడిగాలి చికిత్స విడిగా చేసినను ఆతనిగోగము నశింపజేయ్యని. ఇద్దరూ కలిసి వాని దేహమునుండి మురికిని పూర్తిగా తీస్కొనిరి. ధాతుశక్తిని గూడ నొలగించిరి. గోగి దేహములో యేమీ మిగులలేదు. నిర్మలమైన శవము మాత్రము మిగిలి నది. ఇదే వైద్యమని అందుము.

ఒకవారము ఉపవాసము జరిగిన తరువాత మీ బల ప్రదగ్ధనము చేయుదమనుకోవచ్చు. అప్పుడిక శక్తిని విలువ చేసికోవలసి యున్నది. వ్యయము చేయకండి! నిద్రయు మూల తమంత జరిగిపోవుట చూస్తూ వుండటం నేర్చుకొనాలి. ఇదివరకే నేర్చుకొనకపోతే నేర్చుకొనుటకు ఉపవాసకాలము యోగ్యమైనది. మానసిక, వైహిక, ప్రసాంతి వలన, వశ్యోపవాసమువలన జయమంతయు చేకూరను. అందువలన వైహిక, మానసిక ఉక్లేశములు లేకుండ నిశ్చాంతి తీసుకొనవలెను.

## II న ని య మ ము

ఉపవాసముని మించు వారముదినములు నులభముగా పులహాచనము కాదగిన ఆహారములనే తినవలెను.

ఉపవాసకాలమున కొన్ని వారములు మలబద్ధకముండును. అట్టివి లేకుండా చేసికొనవలెను. ఉపవాసకాలము జేహమునం దెక్కడెక్కడనో ఉండు మలము లన్నియు జీర్ణమండలములోనికి చేరుకుంటువి. అవి ఉపవాసకాలమున పూర్తిగా వెడలిపోక జీర్ణమండలములో దాగి ఉంటవి. తినినపదార్థముల తాల్చుకు పిప్పిమాత్రమేగాక ఉపవాసకాలమున జీర్ణమండలములోనికి చేరి దాగియున్న మలములనుగూడ వెలువరింపవలసియున్నది. అందువలన ఉపవాసమునకు ముందువారములో తిను ఆహారము నిలువజేయుని పండ్లు అనగా తాళాపండ్లు, రెత కూరగాయలు కొద్దిగా చమురుకాయలు, గట్టి రొట్టెమాత్రమే. వానినై ను బాగుగా నమలి తినవలెను. బాగుగా నమలని పదార్థములు జీర్ణమండలములోని ఆంత్రోరసములతో బాగుగా కలియక పేగులలో నిలిచి మాయగుఱుట్టును. తినునప్పుడు వ్యజనములసంఖ్య యెంత తగ్గినకొలదిని ఆహార పరిమితిగూడ తగ్గవచ్చును. నమలకుండా వడిగా తినువారు తప్పకుండా యొక్కువ తింటారు.

## 12 వ నియమము

ఉపవాసమునకుతోడు అలోచించుకొనటకు యింకేదైనా విషయముగూడ ఉండవలెను.



నీవు యేమీ ఆలోచించుకోకండా ఉండకలిగితే  
 మరీమంచిది. కలలుంటేగూడ మంచిదే. కలకూడ  
 కనలేకపోతే కునికిపొయ్యేనా పడుట మంచిది ఏమైనా  
 మనస్సుయొక్క కల్లోలము తగ్గుట అవసరము. అప్పుడు  
 అంతరమందున్న ఆస్మిదాని వివరమును. ఈ లోకము  
 నందలి పాంచ భౌతిక వాంఛలలో మనస్సు తగుగుతూ  
 యున్నంతకాలము నీ మనస్సుగూడ మానవదేహానికి  
 సంబంధించిన మిత్రులలోనే కూపస్థమలదూకమువలె  
 తిరుగుతూ యుంటుంది. ఎంత కాలము ఆహారపుభౌతి  
 నీకుంటుందో అంతకాలము వికారముగూడ యుంటుంది.  
 నీ దేహములో మురికి యెంతకాలము శేషించియుం  
 టుందో అంతకాలము ఆహారవాంఛ కలిగినప్పుడెల్ల  
 వికారముగూడ కలుగుతునే యుంటుంది. మన అసలైన  
 ఆకలి తెలియుటలేదు. ఆయా వేళలయందు ఆలవాటు  
 చొప్పున ఆకలి యనిపిస్తుంది. ఆ దొంగయాకలికి  
 యేదో తింటాము. ఆహారము తినుటవలన కలుగవలసిన  
 ఆనందమును మన మనుభవింతుటలేదు. ఒక్కసారితినుట  
 ఆపివేసినప్పుడు వేళకువచ్చే దొంగఆకలి అగిపోతుంది  
 సంవత్సరముల తరబడిగా దొంగఆకలికి లోబడి తిని  
 జీర్ణముకాక దేహములో దాగిన ఘనమలిన పదార్థము  
 లన్నియు ద్రవములుగాను వాయువులుగాను రూపాం  
 తరము పొందును. అవి మెదడును చుట్టుకొనును  
 నాలుకపై పొరపెట్టును. రక్తముతోకలిసి ప్రవహిం  
 చును. నాలుకలో రుచి గ్రహణశక్తి నశించును. ఇట్లు

మారిన జేహమునందలి మాలిన్యములు జడలిపోవువరకు సరియైన అకలి కలుగదు. నిజమైన అకలి కలుగవరకున్న ఆహారమునుగూర్చి తలంచుటకు మనకు అధికారిములేదు.

మన మనస్సును భౌతికవివరములనుండి మరలించి జీవలోకములలో త్రొప్పగలిగినవానిలో సంగీతము ప్రధానమైనది. శతనైతే నీవే సంగీతము పాడుము. జంత్రమును పాడించి ఆనందించుము. శిశువుల చిలుక పలుకులు యువకుల మంజులాలాపములు నీకు ఆనంద దాయకమైతే ఆనందించుము సముద్రము, పర్వతములు, మార్గచంద్ర నక్షత్రములు-యివిగూడ సహజసిద్ధమైన ఆనందదాయక సామగ్రియే వీనినైనను అనుభవించుచు ఉపవాసమును మరిచిపోవచ్చును.

కావ్యములు, పురాణములు, లక్ష్యాంశములు, మాతన సత్యమును అవిష్కరించునట్టియు, జైజ్ఞానిక గ్రంథములు నీకు తోడ్పడును. ఏ గ్రంథములు చదువుటవలన నీమనస్సు వికసించునో, మనోవేగములు సునిశ్చితకి వచ్చునో భక్తి విశ్వాసములు వృద్ధిపొందునో అట్టి గ్రంథములను ఉపవాసకాలమున పఠన పాఠన, శ్రవణ మననాదులు చేయుట మంచిది.

### 13 వ నియమము

ఉపవాసపు మొదటి మూడుదినములు జేహముల విమోచనకు వినియోగించవలెను.

అనగా మలము, మూత్రము, స్వేదము, కఫము మొదలగునవి బాగుగా వెడలిపోవునట్లు ఎసీమా, కటి స్నానము; ఆతపస్నానము; వమనము అనగా వేడినీరు త్రాగకక్కుట మొదలగునవి చేయవలెను. వీనికితోడుగా పాణిజాయామము, ఉదరమర్దనము, ఎక్కువగా నీరు త్రాగుట-యింతకన్న తేనెతో తీపిచేసిన నీటిలోనిమ్మరసము కలిపిత్రాగుట మంచిది ఈవిధముగా ఉపవాస కాలములో జీర్ణమండలములో చేరిన మలములను వెలువరించుకొన వలసియున్నది. లేనియెడల ఉపవాసము వలన కలుగవలసిన మేలు కలుగక కీడు కలుగును.

ఉపవాసపు మొదటిరోజున, నవ రోజున ఆతపస్నానము చేయవలసినది. మొదటి వారములో ప్రతి దినము ఉదయము ఒకటి తరువాత నొకటిగా రెండు తూర్పు ఎనిమా చేయవలెను 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము ప్రతి ఉదయము చేయవలసినది ప్రతిదినము మధ్యాహ్నము ఉదరమునకుగాని దేహము నంతటికిగాని మృగువైన మర్దనము చేయవలసినది. దీపిన కొలది సాయం కాలములయందు ఆరుబయట గాలిలో నడువలెను నెమ్మదిగా గాలిని లోనికి పీల్చి కాలది కాలము అపియుంచి అట్లే నెమ్మదిగా వదలుచుపీల్చుచు నడువవలెను. రేచక పూరక కుంభక

ములు మిక్కిలి నెమ్మదిగా చేయుచు నడువ వలెను. దిన మంతటిలాను కనీసం 2 కేర్ల నీటిని త్రాగవలెను. లేపకు పావునేర నీరుకంటె యెక్కువ త్రాగవచ్చు. దినము మొత్తముమీద 15 తులముల నిమ్మరసమును 45 తుల ములనీరు అనగా 6 బౌన్సులరసము, 18 బౌన్సుల చొ॥ నీటిలో కలుపుకొని ఎడతెడ 4 కేసి బౌన్సుల చొ॥ త్రాగవలెను, త్రాగు నీరంతయు నిమ్మరసముతో కలిపిన నీటితో సహా 2 కేరులుగా నుండవలెను. నీటితో కలిపిన నిమ్మరసముకంటె నీరుకలపని శీయని నారింజరసము మంచిది. పచ్చిదాక్ష, అనాస, దానిమ్మ, దబ్బి మొదల గువాని రసమైనను పనికివచ్చును. అన్నిరకముల పండ్లర సమును త్రాగవచ్చు. ఏదైన ఒక్కొక్కరకము పండ్ల ర సమే త్రాగవలసినది. త్రాగునప్పుడు ఏ పండ్లరసమైనను దినమునకు 6 బౌన్సులు చాలును. అంతేగాని పండ్లరసము కూడ, అసహ్యము కలిగేటంత యెక్కువగా త్రాగవచ్చు. దేహమును మనసును చుట్టవేసిన మాలిన్యముల ఒత్తిడిని పండ్లరసములు తగ్గించును. పచ్చిశీమిదాక్ష (కిస్మిస్) పండ్లయందు దేహపోషణ సామర్థ్యముగూడ నున్నది గాన ఉపవాసకాలమున దానికన్న నారింజపండు రసము మంచిది. నిమ్మరసము మరే పుల్లగానూడి ప్రతిదినము త్రాగుటకు విసుపుగా నుండును, కనుక దానికన్న నారింజరసము మంచిది.

ఏ ప్రయోజనము కొరకు నేను వశోపవాసము ఆరంభించితిனో ఆ ప్రయోజనము దరికినమిచ్చి నంత నే పండ్లరసములను క్రమక్రమముగా పెంచితిని. దానితో ఉదరము చల్లబడినది. నాడుతిలోని చినుచిను తగ్గినది.

నాల్గొమీద పాచిపోయి యెట్టబడినది. మనసు నిర్మలమైనది. పండ్లరసము దేహమాలిన్యములను వెలువరించుటకు సహాయపడినది. నా మట్టికుక్క వశ్యోపవాసము చేసినప్పుడు ఒకతూరి 3 వ వారములోను, ఒకతూరి 4 వ వారములోను సాపుగా మలమోచనము అయినది. దీనికి తప్పకుండా నేను స్వీకరించిన ఫలరసములే కారణము.

10 దినములకన్న తక్కువకాలము చేయు ఉపవాసములందెల్ల నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష మొదలగు వానిని పిండి వడియబోసిన రసము త్రాగుటమంచిది. ఇట్లు చేసినప్పుడు శీర్ణమండలముల లోనికి చేరిన మలములయందు మురుగు పుట్టకుండా అగిపోవును. ఆ మలములు వెలువడి పోవుటకును తోడగును. దేహము త్వరగా నిర్మలమగును. అపారమును తినక మానినందున కలిగే వేదన కలుగక మనస్సుగూడ నిర్మలముగా ముందు దినమునకు 3 నారింజపండ్ల రసము త్రాగిన చాలును. అంతకన్న అక్కరలేదు.

## 14 వ ని య మ ము

ధారాళముగా నీటిని వాడుము. సామ్యమైన ఛిత్తులనే చేయుము.

ఫాదర్స్ షిప్ చెప్పినట్లు మంచుపడిన పచ్చికమీద పాదరక్షలు లేకుండా నడుపుము. కాని అతడు చెప్పిన ధారాస్నానమును మాత్రము చేయకుము. ప్రిస్మిట్టు చెప్పినట్లు దైశికములగు పట్టలు వేయుము. దినము కూసే చెప్పినట్లో, జవ్ట్ చెప్పినట్లో ఏదో ఒక స్నానము

చేయుము. నుభిజెచ్చని నీటితో సౌమ్యముగా జల్లు  
స్నానము చేయవిచ్చును. అంతేగాని దేహధాతువులను  
వ్యయము చేయునట్టి ఆతిథిలొదక స్నానముగాని,  
తీర్థములగు పిచికారీ స్నానముగాని చేయవద్దు.

ఉపవాస కాలమున ఒకరు యెంతసేరూ త్రాగవలెను  
అనువిషయమున ఆభీప్రాయ భేదము లున్నవి. కాని  
మానవుని సహజ పరిజ్ఞానము వారువారెంతసేరూ త్రాగ  
కలసియున్నది. స్పష్టముగానే తెలియజేస్తూ యుంటుంది.  
అయితే అసజీనీరు త్రాగనివారికి నీరు త్రాగవలయునను  
కోరిక కలుగకుంటుయును కలదు, అంగుళవలన సుమారుగా  
గంటకు 4 ఔన్సుల నీటిని తప్పకుండా త్రాగుట  
మంచిది. మంచిదిగదా యని పొట్టబరువెక్కినను బాధగా  
నుండినను గూడ విడువక త్రాగమని నా యుద్దేశ్యము.  
గాదు. జీర్ణకోశము విరివిజేందిన వారికిని. మాత్రపిండ  
ములు రోగగ్రస్తమైనప్పుడును, నీటిపరిమితిని యింకా  
చాల తగ్గించవలసి యున్నది కొండవాగులనీరు మంచిది.  
అదియైనను తీయగను, నిర్మలముగను ఉండిననే త్రాగుట  
మంచిది. లేనియెడల నీటిని డిస్టిల్ చేసి ఆ నీటిని  
గాలిలో కొంతకాలముంచి త్రాగుట మంచిది. సోడా  
ఆమ్మీచోట డిస్టిల్ చేసిన నీరు సీసాలలోనుంచి ఆమ్మ  
దురు, ఆ నీటిలో ఖనిజములు, మాలిన్యములు, లేవని  
తెలిసిన తరువాతనే ఆ నీటిని త్రాగుట మంచిది.

## 15 వ ని య మ ము

చికిత్స కాలముగా నుండవలెను.

రోగముతో బాధ పడేవారు తమ రోగమును ఉప  
 వాసముతో నయము చేసికొన దలచినవారు ఉండురు.  
 అట్టివాఁడొకఁడే యీ నియమము. దీగ్లోపవాసము చేసే  
 వారికి మాత్రమే బయటివారి సహాయము కావలసియుం  
 డును. ఒక కౌంతచికిత్సకుడు లేక మానసిక చికిత్సజ్ఞు  
 ప్రికిలో యెవఁగు దొరికినా వారి సహాయము తీసుకొనుము.  
 హస్తచాలనము, మర్దనము, ఆదేశము, స్పందనము విశ్చ  
 యము మొదలగు ప్రక్రియలు నీ కౌంతిమోటుగా కనబడి  
 నను నిరాకరింపవచ్చు. అవి మేలునే చేయును. తెలిసిన  
 వారు ఉదగము, వెన్నుపాము మర్దన చేయుదురు. ఉప  
 వాసకాలమున అదియును మేలేచేయును. రాత్రి పగలు  
 యెంత నిద్రవసే అంతనిద్ర భయము లేకుండా రాత్రి  
 పగలు అనుభవింపవచ్చును. మంత్రతీర్థ మిచ్చేవా  
 రున్నారు. వారికి భౌతికశాస్త్రములు రాకపోయినను మన  
 కుండే భగవద్భక్తిని వారు బలపరుస్తారు. అందువలన  
 వారి సహాయముగూడ తీసుకొనవచ్చును. అయితే వారికి  
 నీవు ఉపవాసము చేయుచున్న సంగతిని చెప్పకద్దు.  
 వారి కుపవాసములో నమ్మక ముండదు. వారికి తినుట  
 లోనే నమ్మకమున్నది. వారు తమ విశ్వాసమును మన  
 కింటి గట్ట జూచెదరు. వంత్రికేల్లెల తము నజరేనీ,  
 క్రైస్తు, ఆనుయాయుల మందురు. వారికి జీసస్ క్రైస్తు  
 దీగ్లోపవాసము చేసిన సంగతి తెలియదు. అతడు మాన  
 సికచికిత్సను, జలచికిత్సను, జోడించి, రోగుల బాధను  
 నివారించుచుండేవాడు. ఈ సంగతి వారికి తెలియదు.  
 తాము క్రీస్తు ఆనుయాయులమని చెప్పుకొందురు. వారు  
 అట్లుండ దలచినారు కాని ఉండలేరు. దీగ్లోపవాసపు  
 మొదటివారములోనే అటలు, వ్యాయామము పనికి

వస్తాను. తరువాత నెమ్మదిగా నడచుట, దేహావయవములను సౌమ్యముగా సంశోచవ్యాకోచములను చేయుట. అట్లే శేచకపూరకములను శ్రమలేనంత వరకే చేయుట సనికివచ్చును ఒకవారము చేసే ఉపవాసములో వ్యాయామము చేసినందువలన మేలే జగునుగాని యెట్టి ఆపదయును రాదు. దీక్షోపవాసము చేసేటప్పుడు మాత్రము దైహికమానసిక వ్యాయామము లేవియు చేయవలెనని యేర్పాటు చేసికోవూడను. నీ మానవత్వం విశ్రాంతితిసు కంటే నీ యందలి దైహిక శక్తి పని చేస్తుంది.

## 16 వ నియమము

దైహిక బాధలను కనిపెట్టి యుండును.

అవి మొదట బాధలుగానే కనిపడును. ఆ యాపద నుండియే విజయము గలుగును. దైహికముగను. మానసికముగను, ఉపవాస కాలమున కలిగే బాధ యెంత యెక్కువగా ఉంటుందో ఉపవాసము వలన కలిగే మేలు గూడ అంతకు 3 రెట్లు యెక్కువగా గలుగును. దేహమునందు ఉండి యెన్నో బాధలకు కారణమైన మాలిన్యములవలన కలిగిన దేహస్పందనముల యందలి వైరుధ్యములు తొలగి స్పందనములు సునుస్థితికి వచ్చుటయు జరుగునపుడు దేహప్రకృతి యెంతో బలముగాను వడిగాను పని చేయుచుండును. దేహమునందలి మాలిన్యములు తొలగినంతనే దేహప్రకృతి దేహమునందలి ధాతువులను సునుస్థితికి తెచ్చి పరిపూరాశోగ్యమును కలిగించును.



పైత్యకోశము ఉన్నదనుకొండి. కాలికముగ అందు చైతన్యము కలిగియున్నది. ఉపవాస కాలమున అందు చైతన్యము కలిగించవలసి యున్నది. వేడినీటికాపు, చిన్నటి తూళనము, కిడిపట్టీలు, మట్టిపట్టీ, నుర్దన, ప్రాణాయామము, సులభమైన వ్యాయామము, మాంసిక చికిత్స మొదలగు వానితో పైత్యకోశమును చైతన్యము కలిగింపవచ్చును.

అగ్నిమాంద్యము. హృద్రోగము, శ్వాసాశయ వ్యాధులు, మాంసిక రోగములు మొదలగునవి ఉపవాస కాలమున చేసిన శామ్కమగు చికిత్సలతో సులభముగ నయమగును. ఈ చికిత్సా ప్రక్రియలు నిజముగా ప్రకృతికి ఆవనసరము. మీరు యేమీ చేయకుండా ఊరుకుంటే ప్రకృతియే ఉపవాసకాలమున సర్వరోగములను నివారింపగలదు. ఈ స్వల్పమగు చికిత్సా ప్రక్రియలు చేయుట ద్వారా మనరోగము నయమగుచున్నది అనే ఆశ కలుగు తుంది. ఈ ప్రక్రియలు చేయకపోతే మనరోగము యెట్లు నివారణ అగునని నిరాశయును కలుగవచ్చును. ఆశ కలుగుటకు నిరాశ పోవుటకు మాత్రమే యీ ప్రక్రియలు చేయుమంటిని. మనస్సును శూన్యముగా ఉంచ లేముగదా. పెదదూనిండా కొరగాని విషయాలెన్నో కూరుకొని యున్నవి. అవి జీర్ణములగు మనస్సుకు పోషణ చేయుటలేదు. అందువల్లనే ఇంతుక్కు జీవిగా నికి ఉపయోగకారి కావటంలేదు. పెదదూలో నుండి యిట్టి తుక్కును తరుచుగా తొలగివైయుంటే, మనస్సులో నిండుతవి, పండుతవి.

## 17 వ ని య మ ము

చిహ్నములను చూచి భయపడవద్దు. వానిని అప్రహరింప వలసినది.

నిహ్నుములనుచూచి భయపడేవారినిగూడ ఆపహా  
సింపవలసినది. తినకపోతే జీవింపలేనివారంతా తినకుం  
డానే జీవింపగలుగుచున్నవారి ముఖముచూచి కంకలు  
పెట్టుచున్నారు నేనీహానికిదౌదార్యానికి, సౌందర్యానికి,  
ఉత్సాహానికి గుడ్డుగావారుముఖాబుచూచి నిర్ణయిస్తారే?  
ఇది హాస్యాస్పదముగా లేదూ! వారి ప్రవర్తనచూస్తే  
జాలిపూడ కలుగుతుంది. అన్నము తినకపోతే చనిపో  
తాము అని వారనుకుంటున్నారు. మనయిష్టము కచ్చి  
నప్పుడు తిని యిష్టము గానియప్పుడు మాని గూడ  
మనము బ్రతుకగలము అనిగూడ రుజువుచేస్తున్నాము.  
ఇప్పుడు మనకిష్టములేదు. అన్నముతినుట మానినాము.  
అన్నము తినకపోతే చనిపోతాము అనివారనుకున్నారు.  
మనము అన్నము తినకుండాగూడ జీవించియున్నాము.  
దానికి వారు విభ్రాంతులగుచున్నారు అని అట్లుండనీ,  
పైలక్షణములనుగురించి కొంచెము మాట్లాడుకుందాము.  
లక్షణములు అనుటతోడనే డాక్టరు జ్ఞాపకానికివస్తారు.  
మనకుండేలోగలక్షణాలు యెన్ని యున్నవో చూచి  
తగినన్ని విషపు మందుల నిస్తారు. నీ యింటిలో నేను  
ముంత యెత్తుకెళ్ళితే మా యింటిలో నీవు దుత్తయెత్తుక  
కెళ్ళినావు. ఇది దొంగతనముకాదు! (అనగా దొంగ  
తనమే) డాక్టరు యీ విషపుమందులు యెంతో ఆకసర  
మనే సమ్మికతోనే ప్రయోగిస్తాడు. ఒక లోగలక్షణము  
దానికొక విషముమండు ప్రయోగించుటఅనేదే ఒక ఆవ్య  
క్తపు సిద్ధాంతము. దీనికి నిజమైన శాస్త్రీయమైన ప్రాతి  
పదిక యేమిలేదు. నీకు సత్యము కావలసియుంటే లోగ  
లక్షణముల జోలికిపోవద్దు. లోగ కారణములేవో గుర్తుపట్టు,  
లోగ కారణాలను తొలగిస్తే లోగము తనంతనే పోవును.

ఒక సంగతి చెప్పనీయండి. ఎంతోమంది తమకు మంచి పండ్లు తింటే జబ్బు చేస్తుందంటారు. పండ్లు సరిపడవు అంటారు. పండ్లతో యెప్పుడు సరిపడకపోతుంటేను, అవి యెప్పుడూ అపకారము చేయవు. నిజ మేమనగా వారి పొట్టలో మాలిన్యములు నిండుకొని యున్నవి. పుల్లని పండ్లు తగిలితే మాలిన్యములు కదలవారి బయటికి వస్తాయి. పండ్లు లోపలి నూనినప్పుడును వలువరించకుండా రోసుకొనవు. అప్పుడు బుద్ధిలేని తిండితోను “ఓమాలిన్య మాలిన్యము” అంటారు. నేను పండ్లు తినను. నీవు లోపలే ఉండు” అంటాడు. డాక్టరుగూడ మంచిచ్చి పండ్లు మార్పించి మాలిన్యములను దేహములో నింప చేస్తాడు. కాస్త్రీయమైన మంగు విధానములో ప్రవీణుడైన డాక్టరుగారు చేసిన ఘనకార్యము ఇది.

వశ్యోపవాసములో దాదాపు, దినమున కొకసారు దేహములో తూకము తగ్గుతుంది. పోయినది భేదము నుండి పనికిమాలిన మురికి, అంగుళ విఛారంపకి, ఉపవాసానంతరము పోయిన తూకము తిరిగి యింకా వేగముగా చేరుకుంటుంది. అయితే యిప్పుడువచ్చే తూకము శుద్ధ రక్తము, గట్టిహంసము, చేతోవంతిమైన నాడీమండలము.

నీవొంటిలో బలముగూడ చాల తగ్గిపోయినట్లు తోచవచ్చు. ఇంత దౌర్బల్యముతో యెలా బ్రతుకుతామా అనిపిస్తుంది. దానినిగూర్చి విచారము పెట్టుకోవను. నీ భయమేగాని నిజముగా ప్రమాదము రాదు. మొదడులో, నాడులలో, కండరములలో, మాలిన్యములు

యోమాత్రము కేషించియున్నా శుద్ధమైనరక్తము మొదలగునవి వారిచిపోవు.

ఉపవాసారంభములో మొదడు, రక్తము, ప్రేవులు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండములు, చర్మరంధ్రములు యివి అన్నియు దేహమాలిన్యములను వెలుపలికి నెట్టుచుండుటవలన యేగో దౌర్బల్యంగా ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది. అందువలననే ఉపవాసారంభకాలము మిక్కిలి అసౌఖ్యముతోను, దౌర్బల్యముతోను, సాగిపోతూ యుంటుంది నీకు యెంత అసౌఖ్య ముంటుంటో దేహమాలిన్యాలు అంతవడిగా వెలువడి పోవుచున్నవి అని అర్థము. అందువలన యెంత అసౌఖ్యము యెక్కువగా నుంటే అంత యెక్కువ మేజుకలుగుతుందనే నమ్మండి. నీ దేహములో మాలిన్యములు తక్కువగా నుండి నీవు ఉపవాసము ఆరంభించి యున్నట్లైతే నీకు అసౌఖ్యము గూడ తగ్గియే యుంటుంది. ప్రకృతి వైద్యులు సాంస్థ్యసంకటము అని దేనిని అనుచున్నారో అట్టిదే ఉపవాస చికిత్సలో గూడ వస్తుంది. నీ దేహములోనుండే మాలిన్యాలు చాలయెక్కువగా నుంటే ఉపవాసకాలములో వచ్చే సాంస్థ్యసంకటముగూడ చాలతీవ్రముగా ఉంటుంది. అంత దీర్ఘోపవాసము ఆననర మయ్యేటంత యెక్కువ మాలిన్యములు దేహములోనుండుటచేతనే ఉపవాసకాలములో సాంస్థ్యసంకటములు అంత త్రీముగా వస్తూ యున్నవి. దీర్ఘోపవాసపు మొదటివారముయందు లోకములో నున్నట్లే ఉంటుంది.

ఉపవాసపు 3, 4 వారములలోయేమిభాధ అండవు? సుఖముగా నుంటుంది. స్వర్గమువలె నుంటుంది.

ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఆనందము కనబడుతుంది. ఉదరము లావు తగ్గించుకుంటే స్వర్గము కనపడుతుంది. అని నేను మలేబోధకులకు సలహా యిస్తున్నాను.

మిక్కిలి లావుగానుండి రక్తక్షీణముతో బాధపడే శ్రీ జుపవాసముచేసి యిప్పుడు తమ ప్రాణమే పోయిన దని భయము కలుగుతుంది. భయపడకండి. ఇదివరకల్లా మీ దేహపు లావునకు కారణమైన మాలిన్యాలలో దయ్యములు దాగియున్నవి. అవి యిప్పుడు పోవుచున్నవి. నీకు కలిగే బాధలన్నిటికి ఉపవాసము కారణము కాదని మాత్రము గట్టిగా తెలుసుకొనండి. చిర కాలమునుండియు మీ దేహములలో మాలిన్యములు చేరినవి. వానిని వెలువరించుటకు ఇప్పుడు పవాస మవసరమైనది. ఈ ఉపవాసములో మాలిన్యములు వెడలిపోవుచున్నవి. పోవుటలో బాధకలుగుచున్నది. కలిగే బాధలు ఆరోగ్యమునకు హేతువగును అందువలన బాధలనోచ్ఛ్వాసించి ఆరోగ్యమును పొందండి.

మీ చేతినాడినిమిషమునకు 66 సార్లుకొట్టి కొనవలసి యున్నది. అది నిమిషమునకు 66 తూర్పుకొట్టి కొనవచ్చు. లేచినప్పుడు తల తిరగవచ్చును. వికారముంటుంది. రక్తరక్తాల కాయనొప్పులు వస్తవి. మొదటనో, మధ్యనో చివరనో ఊహించటానికి చెప్పటానికి వీలుగాని బాధలు కూడ వస్తాయి. పీనిసిచూచి భయపడనద్దు. అవి రైలులా వస్తాయో అలాగునే పోతవి.

18 వ నియమము

సుగుణములు కలుగును అను విశ్వాసముతో జేచి యుండుము.

నున్నితమైనవి స్ఫుటంగా గోచరించవు. ఒకమనిషికి బాధ తెలుస్తుంది. ఒకబిడ్డకు సుఖము తెలుస్తుంది. సుఖము దుఃఖము ఒకే కాలములో కలిచూస్తాయంటుంది. మాతృ హృదయము అర్థము చేసికొనుటకు యుగాలు పట్టును. ఆ విధముగానే చక్రవర్తిపవాసమువలన కలిగే ఆనందము ఉపవాసకాలములో బాధ పడేటప్పుడు తెలియదు. ఉపవాసము అపి ఉపవాసము చేసే సంగతికూడ మరిచిపోయిన తరువాత ఉపవాసము చేయుటవలన కలిగే ఆనందము అనుభవానికి వస్తుంది. ఉపవాసకాలములో యెంత అసౌఖ్యానికి గురియైనాలో నీని నన్నిటిని మరిచిపోగలిగినంత మాతనోజ్జీవనము, ఆనందము కలుగునని నేను మీకు స్పష్టపరుస్తున్నాను. చైహికసౌఖ్యమే కాకుండా మానసిక నైతిక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి ఉపవాసము వలన లభిస్తుంది.

క్రీతం వేదగిలో కొన్నివారాలు పల్లెసీమలో గడిపితిని. అక్కడ అరుబయట తిరిగితిని. తిరిగినంత కాలం నాలో యేమి క్రొత్తచైతన్యం కలుగలేదు. నగరానికి తిరిగివచ్చాను. ఒక నెలగడిచిందో లేదో 125 క్రొత్త పద్యాలు వ్రాశాను. మేఘాలు నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా చేరుకొని వర్షించిన శ్లేషమనలోనుండే చైతన్యము గూడ నిశ్శబ్దముగా, శాంతంగా ఉద్బుద్ధమై ప్రకాశిస్తుంది. అప్పుడే నీలో ఆవేశము కలిగినదని లోకానికి తెలుస్తుంది.

19వ నియమము

ఉపవాసమును ప్రార్థనతో ముగింపుము.

దీగ్గొపవాసము ముగించుట చాల బాధ్యతతో కూడి యుంటుంది. ఈ లోకమునుంచి వదలి ఉపసించుటకన్న ఉపవాసమును అపి ఆహారము తీసికొనుటయింకా ఎక్కువ కష్టముగా నున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఉపవాసపు మొదటి వారములో అనగా మార్పుపొందే సమయములో జంతు వునకుండే సహజపరిజ్ఞానము, యోగికుండే ఆచంచలమైన ఆదర్శము ఉంటవి. మనిషికి సహజముగా ఉండే సశంయము ప్రలోభము, అపజయము, పోలివి. తిరిగి ఆహారము తీసి కొనవలసిన కాలము వచ్చినప్పటికి నీలో సహజ పరిజ్ఞానము ఉండదు. ఆదర్శము నూ ఉండదు. మానవ సహజమైన సంకయాదులు పోవును. అంతా శూన్యంగా ఉంటుంది, అయితే ఆ శూన్యముగూడ ఆనంద ప్రదంగానే యుంటుంది. ఉపవాస కాలములో ఆహారముతీసుకొనే పని లేదు గనుక జీర్ణకోశము ముడుచుకుంటుంది. జాతరాది రపాలుగూడ జేహమాలివ్యాలను పక్వముచేసి వెలువరించుటకే వినియోగమగుచుండు. అందువల్ల తినవలసివచ్చినప్పటికి నీవు ఆదివరకు తినుచున్న ఆహారములో మూడవ వంతుకూడ జీర్ణకోశము యిముడ్చుకొనజాలదు.

మొదటితూరి ఆహారము తినువప్పుడు ఒక్కరకపు పండు చాలును. రెండవదినము ఆహారమునకు రెండు పదార్థములు చాలును. 3, 4, 5, 6 దినముల భోజనమునకు 3 రకముల పదార్థములు సరిపోవు. తినదగినవానిలో యేదిబాగుగ తినవలెనని యుండునో అదే బాగుగా ననులి ఒక గంటనేపు తినవలెను. తిరిగి ఆహారమును తినుటకు రిగంటలకాలమునకు తక్కువలేకుండా వేచియుండవలసినది. ఉపవాసము ఆపునాడు తినదగిన వస్తువులలో

అపిలు, అలుబకర, జలదారు, గోధుమసిండితో చేసిన  
 రొట్టె. కండికట్టు, జీర, సోసార (అనప) పొట్ట, మొదలగు  
 కూరలు వండినవిగాని వండనివి చేరును. నేను ఉప  
 వాసము అపినరోజున గోధుమరొట్టె తిన్నాను. ఒకచిన్న  
 రొట్టెముక్క నమలుటకు 40 నిమిషములు పట్టినది.  
 నిజంగా ఆకలున్న మావవుడు నమలకుండా ఆహారాన్ని  
 మ్రింగజాలడు తినినదంతయురక్తమాంసములుగా మారు  
 తుండిగనుక యితరులు తినే ఆహారములో సగము ఆహారము  
 తోనే అతనికి తృప్తికలుగుతుంది. చాలామందికి చొంగ  
 ఆకలి యుంటుంది, వారు తినిన ఆహారములో మిక్కిలి  
 స్వల్పభాగముగూడరక్తమాంసాలుగా మారిదేహాని కుప  
 యోగపడును. అందువలన ఆహారముయొక్క గుణము  
 లోను పరిహిత్యలోను వారియెన్నిక చాలా దోషంగా  
 యుంటుంది. అందువల్లనే వారికి అన్నము తిన్నతరువా  
 నిస్సత్తువగాను బద్ధకముగాను ఉంటుంది. సహజస్థితిలో  
 లిగిన ఆహారము మితముగాతీంజేయెంతోబలము ఉత్సా  
 హము ఉంటుంది. ఎక్కువ అపథ్యమైన ఆహారము  
 యొక్కవగా తినుటవలన దానిని యెక్కువ అట్లు బయటికి  
 చేరవేయుటకు జీరముండలము వంక అనసరమైన దాని  
 కంటే యెక్కువ రక్తము ప్రవహించవలసి యుండుట  
 చేతనే తిండిపోతులకు బద్ధకము నిస్సత్తువకలుచున్నది.

సహజపరిజ్ఞానమువలన ఆహారపరిమితిని యోగ్యతను  
 చివలనన కాలమును ఆహార కాలమున ఉండవలసినమాన  
 నీక స్థితిని సక్రమముగా నియమించుకొన్నయెడల తాను  
 ఉపవాసమునకు పూర్వము తినే ఆహారములో సగము  
 ఆహారము మాత్రమే సరిపోవును.



ఉపవాసాంతమున ప్రార్థన చేయుచుంటిని. ప్రార్థన ఆనగా వచనములతో, పద్యములతో, కీర్తనగానో భగవంతుని జ్ఞాపకముచేసికొనుటకు ప్రార్థన అని న్యాయమే శము. ఉపవాసకాలమున వికసించు మనస్సులతో గోచరించిన అదర్శము ఒకతూరి జ్ఞాపకము చేసికొని ఆ యాదగ్గమువెంట జీవితమును ఒరుపుకొనుటకు గట్టి నిర్ణయము చేసికొని ఆహారము పుచ్చుకొనవలెను. సత్తముద్దలొను పరమేశ్వరుని దివ్యశక్తి భావించుకొనుచు భుజింపవలెను. భుజించు జుతువులకు వలె మనకును ఆహారానందము కలుగుతుంది. దానికితోడుగా జీవతలకుండే దివ్యమైన స్రేమిగూడ మనకు ఆహారమువలన లభిస్తుంది.

## 20 వ ని య మ ము

జీవితములొకలుగబోయే మార్పులకుయెదురుకూడుము.

ఒక వారముపవాసము చేసినపానికి గూడ నృకృతములొప్పుననుంది. వైహిక, మానసిక, సైలిక, ఆత్మీయ సానములలో యెంతో ఆనుకూల్యము గోచరిస్తుంది. విషయములు వెనుకటివలె కాన్పింపవు. అదివరకు అస్పృశ్యముగా ఉండే సత్యం సుస్పృశ్యంగా గోచర మౌతుంది. మోహముగా ఆస్వాభావికముగా, అనవసరముగా, వికారముగా ఉండే వానియందు ఉంటూ వచ్చిన కాంక్ష అదృశ్యమౌతుంది. నీకు స్వస్థితిగోచర మౌతుంది. ప్రపంచము శూన్యముగా తెలుస్తుంది, సత్యము త్రోవ జూపుతుంది ప్రేమ శక్తినిస్తుంది, అని నీకు తెలుస్తుంది.

నిన్ను నీవు తెలిసికొనుటకు ముందున్న బంధాలన్ని సడలిపోతవి. నీవు ద్విజుడవౌచవు. నిష్కామియ్య అనే

స్వర్గములో నీవు నివసిస్తావు. లోకము నన్ను ఆంకిత  
 కించదు. నిన్ను ఆస్థానిగా యొందుతుంది. ప్రాచీన  
 హితులు వశిష్టాదులు. నారసి నేనిహితులు చేశారు  
 తారు. వశిష్టాదులు నమోదన కలిగిన శక్తివలన నీ ఆభ్యా  
 సములు, తిహారములు, కోర్కెలు, ఆకాశ, సంకల్పములు,  
 అనుభవములు, తాదుమారు జేరవి.

శాస్త్రతనై నవానిలో వికారాలురావు. పూర్వ  
 మెప్పుడు తెలిపాడు. మానవర్షములోనుంచి, పానీ,  
 ఉన్నతనిబాంకి, నిర్మలై భవముఅనుభవిస్తావు. ప్రాచీన  
 చక్ర విషయములందు లోకాన్ని నమానవులు నీ తై భవము  
 చూచి వదిలిపోతారు. దేవుడు నీవు ఏకాంతమునందు  
 ఆనందిస్తారు.



---

పవర్ ప్రింట్, విజయవాడ.

---



## సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

రిశత వైద్యం	....	10	0	0
శస్త్రభాకరం	....	2	0	0
శిశువైద్యము	....	0	6	0
శిశువైద్యము	....	0	6	0
శిశుచికిత్స	....	0	6	0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

శిశువైద్యము	....	10	0	0
జలచికిత్స	....	0	12	0
నిద్రాకాంత, ఉబ్బిపప్పుచికిత్స	....	0	6	0
చికిత్స	....	0	1	0
మదరక జలచికిత్స	....	0	4	0

## అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

సూరచికిత్సాశాస్త్రము	....	4	0	0
స్వచారభాషిణీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	....	1	8	0
లవక్కైరవలని విషత్తు	....	0	6	0
నీరు విషతుల్యము	....	0	6	0
హారనమ్మేకనిపు గోల	.....	0	2	0

## దురభ్యాస ఖండనలు

సహించ	....	0	4	0
నుదవానందము	....	0	12	0
హోరంగము	....	0	8	0
గమత్తు - ముక్కుపోడుం	....	0	4	0
మైముంత సారాసీసా	....	0	4	0
కాలఖండన	...	0	1	0
షడవైద్యమొక యూహాశాస్త్రము	...	0	4	0
కాలననేమి? దాత్తవైద్యశాస్త్రము	...	0	2	0
కాలనాటకము	...	0	1	0

శిశుమాతల చొరసందేశము	....	0 4
ఆరోగ్యము - కామేచ్చ	....	0 3
కనీనికానిదానము	....	8 0
దాగ్గి - రోగనివారణ	....	0 6

వివిధ చికిత్సాగ్రంథములు

సుఖవృద్ధిము	....	0 1
ఆరోగ్య సూత్రములు	....	0 1
స్వాభావిక చికిత్స	....	0 2
శుక్లనీప్తము	....	0 12
ప్రాకృత చికిత్సావర్ణము		
1. భాగము	....	1 8
2. భాగము	....	1 4
3. భాగము	....	1 8
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	....	0 6
సూర్యనమస్కారము	....	0 12
ధ్యానచికిత్స	....	0 8
యోగచికిత్స	....	0 6
సంవాహన చికిత్స	....	0 6
కూనేగారి శిశుపాలన	....	1 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	....	0 5
వైద్య విప్లవము	....	0 8
తిద్రోషములు	....	0 6
వివిధార్థసాగదము	....	0 2
దౌతి - నౌతి	....	0 4
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	....	0 8
దీర్ఘాయువు	....	0 1

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ.

